

Desporto, Adolescentes e Outros Significativos

Um estudo em escolas do 3º Ciclo do Ensino Básico do Norte do País

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre (Decreto-Lei nº 216/92, de 13 de Outubro) em Ciências do Desporto, Área de especialização Crianças e Jovens.

Orientador: Prof. Doutor Nuno José Côrte-Real Correia Alves

Coorientadora: Doutora Teresa Silva Dias

Ruben Francisco Ricardo

Porto, Setembro de 2017

Ficha de catalogação:

Ricardo, R. (2017): Desporto, Adolescentes e Outros Significativos. Um estudo em escolas do 3º Ciclo do Ensino Básico do Norte do País. Porto: R. Ricardo. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ADOLESCÊNCIA; PRÁTICA DESPORTIVA; ESTILOS DE VIDA; OUTROS SIGNIFICATIVOS

Agradecimentos

Ao professor Nuno Côrte-Real e à Professora Teresa Silva Dias, por me terem dado a orientação necessária para a concretização deste estudo, pelo seu tempo despendido, pela ajuda e apoio prestados em todos os momentos da investigação.

A todos os alunos envolvidos na investigação, um Muito Obrigado!

Ao meu amigo e colega de dissertação Diogo Sobreiro, pelo seu companheirismo e amizade.

Quero aproveitar esta oportunidade para agradecer a algumas pessoas que não participaram diretamente nesta investigação:

À “maltinha” de Peniche, pelo companheirismo e diversão

Não poderia deixar de agradecer, a algumas pessoas que sempre me presentearam com uma excelente amizade: Fábio Lopes, Telmo Jesus, Diogo Pinto, João Magalhães, Rute Silva

À minha família, especialmente os meus pais, avós, irmão e cunhada, por tudo o que por mim fizeram e continuam a fazer! Um Muito Obrigado, por todo o apoio.

Resumo	vii
Abstract	ix
Índice de Tabelas e Gráficos	xi
Abreviaturas	xiii
1. Introdução	1
2. A Atividade Física e Desportiva na Adolescência	4
2.1. Adolescência, uma perspetiva holística	4
2.2. O Desporto e a Atividade Física como promotor de estilos de vida saudáveis nos adolescentes	8
2.2.1 Estilos de vida saudáveis e comportamentos de risco	10
3. A influência dos Outros Significativos na Prática Desportiva	13
3.1. A Família	14
3.2. O grupo de Pares	17
4. Metodologia	21
4.1. Caracterização da Amostra	22
4.2. Métodos e Procedimentos	22
4.2.1. Recolha de dados	24
4.2.2. Análise dos dados	25
5. Apresentação e Discussão dos Resultados	25
6. Conclusões e Sugestões	46
7. Referências Bibliográficas	48

Resumo

A adolescência apresenta-se como uma etapa da vida considerada como primordial pelas implicações que apresenta na formação do indivíduo (ao nível da educação, dos comportamentos de risco e saúde e da definição da personalidade). A escola, a família e os amigos são contextos de referência para os adolescentes, onde se estabelecem relações, se aprendem modelos de vida, se criam culturas e hábitos de vida. Os contextos desportivos agregam, também eles, um número significativo de jovens, muitas vezes na procura de um estilo de vida mais saudável, outras vezes apenas para ocupação dos seus tempos livres, quase sempre por influência do grupo de pares e/ou das famílias.

Assim, pretendeu-se com este estudo perceber a relação existente entre a prática desportiva dos Outros Significativos, nomeadamente pais, irmãos e grupo de pares e adolescentes do 3º Ciclo Ensino Básico. O estudo decorreu em escolas da zona norte do país num total de 1484 alunos (50,7% raparigas, 49,3% rapazes), tendo sido utilizado o “Inventário de Comportamentos relacionados com a Saúde dos Adolescentes” (Côrte-Real et al., 2004).

Na análise da amostra considerada, salientam-se como principais resultados: (1) os adolescentes do sexo masculino, apresentavam índices de prática desportiva superior aos do sexo feminino; (2) não existia declínio nos níveis de prática desportiva em função da idade; (3) a prática desportiva dos Outros Significativos apresentou uma associação positiva com os níveis de prática desportiva dos adolescentes, sendo que parece haver uma maior tendência desta influência acontecer por parte dos pais e amigos.

Confirma-se assim, de acordo com a investigação realizada neste domínio, a importância de se conhecer e perceber o funcionamento dos Outros Significativos nos contextos de proximidade pela influência que estes têm nos hábitos e rotinas de prática desportiva dos adolescentes.

Palavras-Chave: Adolescência, Prática Desportiva, Estilos de Vida, Outros Significativos

Abstract

Adolescence presents itself as a stage of life, socially considered as primordial for the implications that has in the formation of individuals (in terms of education, health and risk behaviors and personality definition).

School, family and friends are contexts of reference for teenagers, where they create relationships, learn life models and establish new cultures and life habits. Sport contexts also enhance a significant number of young people, often those who are searching for a healthier lifestyle and sometimes those who want to fill their free time, almost by influence of groups of pairs and / or families.

This study intends to understand the relationship between sports practice of Significant Others (parents, brothers, group of pairs) and teenagers of the elementary school (7th, 8th and 9th grade). The study was conducted in schools in the north of Portugal with 1484 students and used the "Inventory of Behaviors related to Adolescent's Health" (Côrte-Real et al., 2004).

In this study it was found as main results: (1) male adolescents shows higher practices than female adolescents; (2) sports practice do not seem to decrease with age; (3) sports practice of significant others showed a positive and significant association with teenagers' practice levels being that fathers and friends seem to have more influence.

It is confirmed, according to the investigation carried out in this field, the importance of knowing and perceiving the functioning of the Significant Others in the contexts of proximity since they influence the habits and routines of adolescents' sports practice.

Keywords: Adolescence, Sports Practices, Lifestyle, Significant Others

Índice de Tabelas e Gráficos

Tabela 1 – Distribuição da amostra pelos diferentes grupos de prática desportiva (PD), na amostra global e em função do sexo.

Tabela 2 – Distribuição da amostra pelas diferentes categorias de prática desportiva (PD) em função da idade.

Tabela 3 – Relação entre a PD da mãe e dos filhos (♂).

Tabela 4 – Relação entre a PD da mãe e das filhas (♀).

Tabela 5 – Relação entre a PD do pai e dos filhos (♂).

Tabela 6 – Relação entre a PD do pai e das filhas (♀).

Tabela 7 – Relação entre a PD dos irmãos e dos adolescentes (♂).

Tabela 8 – Relação entre a PD dos irmãos e das adolescentes (♀).

Tabela 9 – Relação entre a PD dos amigos e dos adolescentes (♂).

Tabela 10 – Relação entre a PD dos amigos e das adolescentes (♀).

Gráfico 1 – Comparação da Prática Desportiva por sexo,

Gráfico 2 – Prática da Atividade Física (adaptado de Relatório HBSC 2014).

Gráfico 3 – Prática Desportiva Mães e Pais

Gráfico 4 – Prática Desportiva Irmãos

Gráfico 5 – Prática Desportiva Amigos

Abreviaturas

ACSM- American College of Sports Medicine

AEC- Atividades de Enriquecimento Curriculares

AF- Atividade Física

CDC – Center for Disease Control and Prevention

CEB – Ciclo de Ensino Básico

DGS – Direção Geral de Saúde

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

HBSC – Health Behaviour School Children

n - Número

OMS- Organização Mundial de Saúde

OTL- Ocupação de Tempos Livres

p – Valor de Prova

PD- Prática Desportiva

SPSS- Statistical Package for Social Science

TRB- Transportation Research Board

χ^2 - Valor de qui-quadrado

WHOQL- World Health Organization Quality of Life Assessment

♀ - Sexo Feminino

♂ - Sexo Masculino

1. Introdução

Reconhecendo a relevância do Desporto e da Atividade Física na atualidade, neste estudo elegemos como temáticas centrais a adolescência, a prática desportiva e a influência de Outros Significativos.

Enquadrada no mestrado de Desporto para Crianças e Jovens, que tem como missão perspetivar os desafios, as vivências e as conquistas que surgem na prática desportiva e se associam à formação e educação de crianças e jovens, esta dissertação assume a adolescência como temática central, pela importância que esta etapa de vida adquire junto dos indivíduos e dos sistemas de formação formal (a escola) e não formal (clubes desportivos e centros de acompanhamento pedagógico e ocupação de tempos livres). A adolescência, enquanto etapa do desenvolvimento humano, fornece um sistema de valores que definem a identidade individual até à idade adulta:

“... além da crença em uma identidade adolescente, também se acredita que é nesse período que se constrói a identidade do sujeito. Por isso, tal etapa seria o momento inaugural da personalidade que definiria o sujeito para o resto de sua vida. A identidade do sujeito estaria, então, inevitavelmente atrelada à chegada a um determinado alvo: o nível de racionalidade madura. É a própria primazia da razão que produz a noção/ necessidade dessa identidade do sujeito individual e, conseqüentemente, do seu desenvolvimento”.

Coimbra, Bocco e Nascimento (2005, p. 5)

Na definição desta *identidade* tomam-se grandes decisões, em relação ao futuro, quer a nível pessoal como profissional. Escolhem-se caminhos com vista à obtenção de uma realização pessoal e verifica-se o aumento e fortalecimento de relações sociais com os pares que acaba por promover uma grande diversidade de comportamentos e atitudes (adquirem-se, por opção individual e/ou influência dos grupos, hábitos de vida saudáveis e hábitos de promoção de saúde associados à alimentação e ao exercício físico ou comportamentos de risco, associados ao consumo de estupefacientes). A adolescência foi, por isso, caracterizada por Erikson (1976) como uma etapa de rebeldia e insegurança, “... um momento crucial, quando o adolescente tem de optar por uma ou outra direção, escolher este ou aquele rumo, mobilizando recursos de crescimento, recuperação e nova diferenciação.” (p. 14).

Por outro lado, a adolescência é uma temática central pelas minhas experiências pessoais vividas ao longo da formação inicial, no estágio curricular (realizado na licenciatura) e, posteriormente, no trabalho desenvolvido em AEC (atividades de enriquecimento curricular, nas escolas públicas) e centros de ocupação de tempos livres (OTL), o que determinou um interesse crescente por esta faixa etária.

Da mesma forma, a prática desportiva surge de forma natural, por interesse pessoal, tendo em conta que a toda a formação de base foi realizada nesta área e também pelo sentir de proximidade e realização por ter praticado desporto federado durante vários anos, na adolescência. Mas também é determinada pela perceção sentida e experienciada de que há uma necessidade urgente de se investir, seriamente, numa vertente do desporto, enquanto promotor de estilos e hábitos de vida saudáveis na população, em geral, e mais especificamente, na população juvenil, nomeadamente nas escolas e também por parte dos pais dos adolescentes.

O constante aumento do sedentarismo por parte da população juvenil, a obesidade e o consumo de substâncias aditivas (álcool, tabaco e outras drogas) apresentam-se como ameaças reais ao desenvolvimento saudável dos adolescentes (Schenker & Minayo, 2005) e associam-se a consequências físicas e mentais e a indicadores relevantes de morbilidade e mortalidade (Prinstein et al., 2001). A revisão da literatura permite identificar que, de uma forma geral, a prática desportiva dos adolescentes é reduzida, principalmente no sexo feminino e tem tendência para diminuir com o avançar da idade, em ambos os sexos (Centers for Disease Control and Prevention- CDC 1994^a, Vasconcelos 2001).

Por último, a influência de outros significativos, onde é dado maior relevo ao papel dos pais e/ou irmãos e pares na prática desportiva dos adolescentes e jovens. Os pais são, sem dúvida, imprescindíveis nos hábitos desportivos dos seus filhos, sendo considerados os primeiros agentes de socialização da criança quando providenciam oportunidades para o início e a manutenção da prática desportiva (Boiché & Sarrazin, 2009). Os pais são, ainda, elementos integrantes da prática desportiva do filho e apresentam-se como presença assídua e determinante nos treinos, nos jogos e nas condutas que estes exibem face ao desporto (Holt et al., 2008). A influência dos irmãos e amigos

também é importante, parecendo existir uma relação entre a prática desportiva de irmãos e amigos com a prática desportiva dos adolescentes, numa coerência de hábitos e rotinas que se vão adquirindo por influência mútua (Macedo, 2008; Correia, 2013).

Desenvolvemos então este estudo assente numa perspetiva quantitativa, com recurso a questionário, com o objetivo de perceber hábitos de prática desportiva em função do sexo e idade dos adolescentes que constituem a amostra, mas também os hábitos de prática desportiva dos seus pais, amigos e irmãos.

Na primeira parte desta dissertação realiza-se uma breve incursão pelos conceitos de atividade física, adolescência (tema chave ao longo da vida e faixa etária a que se destina esta dissertação de mestrado), estilos de vida e influência dos outros significativos (pais, mães, irmãos e pares).

Na segunda parte, são apresentadas e desenvolvidas as etapas da investigação levada a curso, onde foi aplicado o questionário denominado por “Inventário de comportamentos relacionados com a saúde dos adolescentes”, desenvolvido por Côte-Real et al., (2004) nas escolas do Douro Litoral (Paredes, Penafiel, Porto e Santo Tirso). Nesta fase, apresentam-se os objetivos da investigação, caracterizam-se os interlocutores que participaram nesta amostra e detalham-se os métodos e procedimentos utilizados na recolha e análise dos dados.

A terceira e última parte, detém-se sobre a análise dos resultados recolhidos na amostra considerada, discutem-se esses mesmos resultados e esboçam-se algumas conclusões.

2. A Atividade Física e Desportiva na Adolescência

A atividade física (AF) insere-se num quadro multidimensional abrangendo diversos domínios no sujeito: motor, psicológico, fisiológico e sociocultural (Macedo, 2008). Numa conceção ecológica, a AF engloba todas as atividades realizadas pelos indivíduos no seu dia-a-dia e nos diferentes contextos que este frequenta, exercendo influência sobre diversos fatores como a aptidão física, a saúde, o bem-estar, a morbilidade e a mortalidade (Bouchard et al., 1990). Assim, a prática de AF implica um conjunto de ações e comportamentos de grande importância para a promoção de um estilo de vida saudável que se traduz em benefícios de saúde (física e mental) presentes desde a infância até à idade adulta (Paffenbarger & Lee, 1996; Sallis & Owen, 1999). Se a regularidade de AF é imprescindível em qualquer fase de desenvolvimento do ser humano, quando nos reportamos à adolescência ela assume ainda maior relevo já que é durante esta etapa de vida que se determinam hábitos e rotinas de vida que associamos ao bem-estar e por isso se mantém na idade adulta (Lopes et al., 2003; Scheerder et al., 2006).

2.1. Adolescência, uma perspetiva holística

“A adolescência define-se como um processo ou um estado de crescimento que se situa entre a infância e a maturidade. Este processo abrange as alterações físicas da puberdade, mas ainda as especificidades emocionais, fisiológicas e sociais que marcam a diferença entre o adulto e a criança.”

Brook, 1989, p 5.

A origem da palavra adolescência advém do verbo latim *adolescere*, que significa crescer em direção à maturidade. Este percurso que identifica a transição entre dois períodos, caracteriza-se por ser uma etapa de desenvolvimento com rápidas alterações físicas, psicológicas, socioculturais e cognitivas, numa construção da identidade adulta (Sprinthall & Collins, 2003). O conceito *adolescência* assume uma conceção construída ao longo do tempo, tendo vindo a ocupar um lugar central nas ciências humanas (Esmanhoto & Souza, 2010). Nesta etapa de vida caracterizada por constantes mudanças sociais e individuais com a entrada no mundo adulto, é possível afirmar que

estamos perante uma fase da vida do indivíduo que marca a transição, em resultado da evolução biológica, rumo à maturidade fisiológica e uma evolução psicossocial rumo à definição de uma identidade (Esmanhoto & Souza, 2010). De acordo com a *United Nations Children's Fund* (UNICEF, 2011), não há um consenso no que respeita à definição de adolescência. No entanto, a própria UNICEF em 1985 apresenta uma proposta de definição de adolescência enquadrando os adolescentes como indivíduos entre os 10 e os 19 anos de idade, na segunda década de vida, que enfrentam um conjunto de escolhas e tomadas de decisão relacionadas com os seus amigos, família e saúde. Outros autores (p.e. Assis et al., 2003; DiClemente et al., 2001; Michael & Ben-Zur, 2007), definem a adolescência como uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizada por rápidas mudanças físicas, psicológicas, emocionais, sexuais, cognitivas, comportamentais e sociais. Esta etapa de desenvolvimento acaba por ser comum a todos os jovens e oferece inúmeras oportunidades de crescimento, que acontecem de acordo com os contextos socioculturais com os quais o indivíduo se cruza. Coutinho (2005), afirma que “... só é válido falar em adolescência se nos referimos a um contexto sociocultural individualista, onde a cada indivíduo é delegada a responsabilidade de gerir seu próprio destino, encontrando o seu lugar social da maneira que lhe for preferível ou possível...” (p.18).

Este desenvolvimento, que decorre ao longo da vida com mudanças básicas e sistemáticas (Baltes, 1987), assenta em alguns princípios que importa referir: (1) os indivíduos têm um papel fundamental na construção da realidade e do seu próprio desenvolvimento (Mahoney & Patterson 1992); (2) destacam-se na adolescência a maturação dos processos psicológicos (como a identidade, p. e.) (Coimbra, 1991; Campos, 1991); (3) o desenvolvimento é um produto de interação entre o indivíduo e os contextos de vida no qual este está inserido (p. e., a escola e a família) (Orford, 1992).

Neste processo de desenvolvimento, nomeadamente ao nível psicológico, a adolescência é caracterizada por momentos de transição, crise e *stress* que exigem uma (re)adaptação, (re)equilibração e (re)integração constante por parte de cada sujeito aos desafios que lhe são colocados (Havigurst, 1983 *cit in* Menezes, 2005). Cada adolescente pode encarar essa mudança de forma

diferente, sendo que a maioria dos adolescentes se encontram preparados para vivenciar estas mudanças individuais (biológicas, cognitivas, sociais e emocionais) e coletivas (a nível familiar, escolar, profissional e das amizades) e superarem-nas com sucesso (Lerner & Galambos, 1998; Steinberg, 1998).

São as mudanças biológicas que definem o início da adolescência, a maturação física que se inicia na puberdade. À medida que se estabiliza esta maturação física, os fatores psicossociais associados a esta etapa tornam-se mais evidentes e canalizam as energias dos indivíduos para a resolução de desafios: é necessário aprender a adaptar-se a novas situações de vida que envolvem uma leitura emocional diferenciada e agir de acordo com variáveis internas e externas (provocadas por toda a envolvência sociocultural a que são expostos) (Steinberg 1998; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016). O desenvolvimento cognitivo acontece caracterizando-se por uma maior habilidade para a refletir criticamente sobre aspetos diferentes aspetos do seu quotidiano e mudando a forma de pensar sobre as coisas (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016).

De acordo com Steinberg (1998), é nesta fase que se desenvolve o processo metacognitivo, a capacidade de pensar sobre os próprios pensamentos, associar ideias e experiências que acontecem em contextos diferenciados, a assumir uma postura de generalização perante conceitos anteriormente aprendidos, a gerar questionamentos sobre áreas que exigem maior reflexividade e capacidade crítica (como a organização das sociedades e o início da vida). Desenvolve-se maior consciência de si próprio e a busca a sua própria identidade (Simões, 2007). De acordo com Erikson (1976), o desenvolvimento da identidade é uma tarefa central da adolescência onde o indivíduo começa por avaliar e antecipar as possibilidades de resposta aos seus interesses, valores, sentimentos, comportamentos, onde perspetiva a capacidade de se identificar com os outros e reconhecer que existem diferentes expectativas sobre a mesma posição (Kroeger, 1989; Sprinthall & Collins, 2003).

Todos estes aspetos cognitivos e emocionais têm interferência na maneira como o adolescente encara o mundo social e onde percebe ser ator das decisões que toma sobre si próprio mas também de um mundo mais amplo – o

mundo social que o envolve. De acordo com Coutinho (2005), nesta fase o adolescente enquadra-se num “contexto sociocultural individualista, onde a cada indivíduo é delegada a responsabilidade de gerir seu próprio destino, encontrando o seu lugar social da maneira que lhe for preferível ou possível...” (p.18). Esta fase é por vezes conflituosa, turbulenta e pautada por dificuldades pelas mudanças que implica, nomeadamente nas próprias relações contextuais e relacionais que acontecem (Brook, 1989).

Essas mudanças são evidentes nas relações familiares que se caracterizam muitas vezes por momentos de conflito e tensão (Erikson, 1968; Freud 1958), uma vez que para crescer os adolescentes têm que se tornar independentes da sua família de origem. Neste momento geram-se sentimentos de mau estar, oposição, desafio e rutura sendo que “...os conflitos entre pais e filhos resultam da necessidade do adolescente se separar emocionalmente dos pais...” (Steinberg 2001, pág. 3).

Havendo conflito nas relações entre si (Van Wells et al., 2002), igualmente haverá forma de os atenuar, sendo possível os pais criarem condições que facilitem a integração do conflito de uma forma mais positiva. A investigação sugere que as soluções passam pela criação de estilos educativos parentais assentes em critérios fundamentais: a aceitação (p.e. demonstração de apoio), a validação, o amor e o controlo (p.e. a exigência de comportamentos adequados e cumprimento de regras) (Baumrind, 1968 *cit in* Menezes, 2005; Steinberg, 1990).

Este conflito generalizado e/ou afastamento dos adolescentes na relação com os pais, também se associa ao fato de a adolescência se caracterizar por uma intensificação na relação com os amigos. Esta aparente substituição dos pais pelos pares/amigos tem sido apontada pela investigação por se constituir como um importante contexto para o desenvolvimento dos adolescentes (Menezes 1990; Steinberg & Morris 2001), onde se vão “... providenciando oportunidades únicas e importantes para a expressão pessoal e liderança...” (Maggs et al., 1997, p. 525). Outros autores (p.e. Duncan et al., 2007) corroboram esta opinião quando verificam que os adolescentes passam a maior parte do tempo

com os pares nessa fase e que nesta convivência são transmitidos comportamentos, vivências, posturas, novos modelos de vida.

Esta maior convivência com os pares levou a investigação a tentar perceber os impactos positivos ou negativos, destes agentes de socialização dos adolescentes – pares/amigos e pais/familiares próximos. A investigação refere como indicadores a qualidade da relação que se estabelece (nomeadamente com os pais, pela idade e referências de autoridade e controlo) e a percepção que os adolescentes de identificação (gostos, interesses, ideais e simetria na tomada decisão que têm p.e com os pares) (Steinbegr & Morris, 2001).

De qualquer forma, a investigação salienta que, adolescentes com relações positivas com os seus pais e respetivos amigos, são adolescentes com melhor bem-estar psicológico (Sprinthall & Collins, 1994; Field et al., 2002 *cit in* Menezes 2005).

Perspetivamos pois nesta dissertação uma definição de *Adolescência* numa perspetiva holística e, portanto, como um conceito biopsicossocial.

2.2. O Desporto e a Atividade Física como promotor de estilos de vida saudáveis nos adolescentes

Qualidade de vida e estilos de vida saudáveis são conceitos atualmente muito presentes na linguagem social e científica. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), perspetiva-se uma conceção holística que considera a saúde física, o estado psicológico ou a saúde mental e emocional, o nível de (in)dependência adquirido nas tomadas de decisão dos indivíduos, as relações sociais e as relações do indivíduo com o/os contexto/s em que este está inserido, nomeadamente os contextos de proximidade como a família e a escola (World Health Organization Quality of Life Assessment- WHOQOL, 1997). Dentro desta perspetiva que a OMS preconiza, o Desporto apresenta condições ótimas de desenvolvimento de vários parâmetros associados à qualidade de vida, como a melhoria da condição física e psíquica, mais propriamente do seu bem-estar e fortalecimento de relações sociais (Conselho da Europa, 1995).

“... o Desporto poderá ser entendido como uma atividade física com caracter de jogo ou competição, exigindo simultaneamente uma interação do corpo, da inteligência, da vontade, da motivação, entre outros. É o lugar onde se desenvolve o comportamento do homem, o homem só, o homem, o homem em pequenos grupos ou em multidão, numa situação agonística-recreativa...”

Ferreira e Lopes (1999, p.6)

Na continuidade do preconizado pela OMS, considerando que hábitos e rotinas de vida se adquirem em idades precoces e considerando uma perspetiva de promoção de comportamentos de saúde adequados e consequentemente prevenção de doenças ao nível físico e mental, é importante incutir um conceito de qualidade de vida nos adolescentes, onde a atividade física, quer em contexto escolar, quer em contextos externos se tem revelado um veículo, por excelência, de comunicação com os jovens. Por outro lado, segundo a *Transportation Research Board (TRB)*, do *Institute of Medicine* (2005), a atividade física é considerada como um principal indicador no que à saúde diz respeito na agenda mundial tendo como principal finalidade reduzir ameaças para a saúde. A prática regular de desporto oferece benefícios fundamentais para a saúde, nomeadamente dos jovens, sendo que facilita e promove o crescimento saudável ao nível social, psicológico e físico. O desporto promove o desenvolvimento da autoestima e do autoconceito e uma sensação de prazer e equilíbrio corporal sendo que se associa ainda à promoção de bem-estar (Côté & Hay, 2002).

A prática regular de desporto tem ainda um impacto significativo ao nível de todo o desenvolvimento físico (músculo-esquelético, neuro funcional e fisiológico), quando consideramos a saúde óssea, prevenção de hipertensão arterial, controlo de peso e redução da gordura (Cavill et. al., 2006, CDC, 1992; Janssen & LeBlanc, 2010).

Numa perspetiva mais abrangente mas que alinha na conceção proposta pela OMS, percebem-se também evidências de que a atividade física e o desporto quando realizados regularmente podem melhorar o desempenho académico (por associação a fatores fisiológicos como o aumento/melhoria da irrigação sanguínea cerebral e consequente interferência positiva nos processos de concentração) e ter grande impacto educacional, na medida em que se organiza de acordo com regras e valores sociais de interajuda, colaboração, liderança e espírito de grupo, características que se associam à prevenção de

comportamentos de risco como violência, consumo de tabaco ou álcool e dependência de outras substâncias (Cavill et al., 2006).

Os comportamentos relacionados com a saúde acabam por ter uma certa influência no comportamento futuro dos jovens sendo que alguns estudos demonstram que o comportamento do passado é o principal indicador do comportamento futuro (Ogden, 2000). Da mesma forma, outros autores referem que a prática regular de desporto torna-se imprescindível em qualquer fase de desenvolvimento do ser humano, particularmente na adolescência, onde determina os hábitos de prática desportiva e bem-estar até a idade adulta (Lopes et al., 2003; Scheerder et al., 2006). Ou seja, jovens que praticam desporto desde a adolescência apresentam maior predisposição para também praticar desporto no futuro, enquanto adultos.

Em suma, é possível afirmar que a prática desportiva (na dose certa e adequada às características de cada um) pertence ao grupo dos fatores de proteção de saúde, uma vez que auxilia na prevenção, limitação, proteção e na neutralização dos comportamentos de risco ao longo do tempo (Kim et al., 2002).

2.2.1. Estilos de vida saudáveis e comportamentos de risco

Como temos vindo a referir, numa perspetiva de saúde, a prática desportiva é um dos fatores que contribui para os estilos de vida saudáveis ao longo das nossas vidas (Mota & Sallis, 2002) e um comportamento protetor de saúde semelhante a outros como os hábitos alimentares e o não consumo de substâncias aditivas (Matos et al., 2001). A investigação refere, inclusive, uma relação entre os hábitos de prática desportiva e os comportamentos alimentares e o consumo de tabaco e álcool (Matos et al., 2001).

Tendo por base a análise dessa relação entre diferentes rotinas e comportamentos, Pate e colaboradores (1996) verificaram que sujeitos menos ativos têm maior ligação ao consumo de substâncias e assumem maioritariamente rotinas sedentárias, adotando assim, mais comportamentos negativos para a saúde.

Matos e colaboradores (1999, *cit in* Veloso, 2005), referem que durante a adolescência, a atividade física e a prática desportiva está ainda relacionada com a criação e o fortalecimento de amizades e o sucesso escolar. Neste sentido, a prática desportiva para além de ter benefícios para a saúde, tem igualmente um papel primordial na socialização dos adolescentes podendo contribuir para contrariar comportamentos negativos que se associam com frequência ao sedentarismo. Ainda de acordo com esta equipa de investigadores (Matos et al., 2001), para além da socialização, a AF e a PD contribuem para o bem-estar físico e psicológico, sendo que os adolescentes mais ativos afirmam gostar do seu corpo, ao contrário dos menos ativos. O mesmo estudo revela ainda que são os adolescentes mais ativos que mantêm um maior relacionamento com os outros e apresentam maiores níveis de socialização.

Outro comportamento que acaba por ser influenciado pela AF é a ocupação dos tempos livres, nomeadamente quando estes são passados com recurso aos computadores e outras tecnologias (associados a problemas de saúde e sedentarismo) (American College of Sports Medicine-ACSM 2015; TRB, Institute of Medicine, 2005). Em média, os jovens gastam entre 3 a 5 horas diariamente a ver televisão, na Internet ou a jogar videojogos (Matos et al., 2003 *cit in* Veloso, 2005), ultrapassando o tempo livre dedicado a atividades físicas (Sjolie & Thuen, 2002 *cit in* Veloso 2005). Este facto está associado à maior probabilidade de os adolescentes desenvolverem comportamentos negativos de saúde, nomeadamente consumo de álcool, tabaco e drogas (Strasburger & Donnerstein, 2000 *cit in* Veloso, 2005). Um outro estudo realizado por Matos e colaboradores (2003 *cit in* Veloso, 2005) mostrou que os tempos livres dos adolescentes portugueses é ocupado em ouvir música, realizar jogos lúdicos, conversar ou estar com os amigos e ver televisão ou vídeo. O item “praticar algum desporto” que como foi referido acima como promotor de estilo de vida saudável surge apenas em 10º lugar na lista das preferências dos jovens.

Um outro fator indicado na investigação relacionado cm à diminuição da AF e PD é a descentralização da população da área metropolitana para locais suburbanos, o que leva os pais e/ou os filhos ao uso preferencial de

automóveis, motos e transportes públicos em vez das idas de bicicleta ou o caminhar (TRB, Institute of Medicine, 2005).

Ainda no que diz respeito à adoção de PD, a evidência científica aponta como ótimo a realização mínima de 30 minutos de AF, 5 dias ou mais por semana, no entanto a maioria da população geral não cumpre os requisitos; aproximadamente um terço dos adolescentes, não cumprem os níveis recomendados e 10% auto classificam-se como sendo sedentários (TRB, Institute of Medicine, 2005).

Ao nível nacional, a Direção Geral de Saúde (DGS, 2016) enumerou algumas medidas a implementar em Portugal com vista a um aumento da qualidade de vida e a adoção de estilos de vida mais saudáveis:

- i) Reduzir a prevalência do consumo de tabaco na população com ≥ 15 anos e eliminar a exposição ao fumo ambiental;
- ii) Controlar a incidência e a prevalência de excesso de peso e obesidade na população infantil e escolar, limitando o crescimento até 2020;

Ainda de acordo com a DGS (2016), na região norte do país, onde decorre o nosso estudo, entre os principais fatores de risco dos nossos jovens, salienta-se o consumo de tabaco (prevalência de consumo de tabaco no 3º ciclo de escolaridade), seguido da hipertensão e do consumo de álcool (prevalência dos alunos do 6º e 8º anos) bem como a inatividade física em ambos os sexos. De acordo com estes índices, a DGS recomenda a implementação de programas locais/regionais que visem a promoção de estilos de vida saudáveis onde se englobam a atividade física, a redução do *stress*, o combate ao tabagismo e sedentarismo, a alimentação saudável e a prevenção da obesidade.

3. A influência dos Outros Significativos na Prática Desportiva

"Cada amigo representa um mundo em nós, um mundo que possivelmente não nasceu até o amigo chegar, e é só por esse encontro que nasce um mundo novo!"

Anais Nin

Os seres humanos são animais sociais, sendo que o conteúdo das suas vidas sociais é uma das influências mais importantes na saúde física e mental. De tal forma é importante a relação social que o ser humano estabelece com os outros e com o ambiente que o rodeia que a sua sobrevivência, como espécie, depende da sua capacidade de vida social. A maior parte da história humana (do ponto de vista ontogénico e filogénico) é passada em pequenos grupos com relações positivas e duráveis e a evidência sugere que esta é a condição para a qual estamos melhor adaptados.

Se reportarmos ao início da vida humana, percebemos que cada ser humano começa a sua vida dependente da qualidade do relacionamento com o seu primeiro cuidador, geralmente a mãe, de acordo com a teoria da *vinculação*, sendo que a natureza desse relacionamento geralmente influencia todos os outros na vida humana (Soares, 2007).

Do estabelecimento destas relações com diferentes agentes sociais vão-se definindo níveis de proximidade e significado que cada interlocutor adquire na vida de outro ser humano. É com base nesta conceção que surge a noção de Outro Significativo.

Numa conceção psicossocial, *Outro Significativo* designa qualquer pessoa que tenha grande importância para a vida ou o bem-estar de um indivíduo e com forte influência no seu auto conceito.

Embora o estudo acerca da influência de outros significativos em indivíduos seja vasta, na revisão efetuada, associamos uma das primeiras referências atribuídas a Joseph Woelfel e seus colaboradores na Universidade do Wisconsin (1971). No estudo realizado pelos autores, estes lançaram um conjunto de desafios educacionais e ocupacionais junto de adolescentes na tentativa de perceber quem seriam as pessoas às quais estes recorreriam para

se aconselhar e ter como modelo/exemplo de vida e de referência (Haller, et al., 1971).

Outros significados são atribuídos quando se faz referência a outros significativos, p.e. na psicologia social, outro significativo é associado a figuras parentais, familiares próximos, outros cuidadores ou professores, no fundo, a pessoas que guiam e cuidam de uma criança durante a socialização primária. O outro significativo é aquele que protege, recompensa e castiga como forma de ajudar o desenvolvimento da criança. No início da adolescência, a concepção de outro significativo alarga, deixa de se centrar nos cuidados primários e de proteção que eram necessários e começa a associar-se a uma concepção mais geral, associada a outras necessidades de socialização como a partilha de ideais.

Mais tarde, numa fase em que se modifica a qualidade do relacionamento interpessoal, o outro significativo refere-se a um/a parceiro/a, alguém com quem se partilha uma relação de intimidade (Haller et al., 1969).

Enquadrando o objeto de estudo desta dissertação, importa perceber como acontece o relacionamento social dos adolescentes com aqueles que lhes estão mais próximos - os outros significativos – direcionando esta leitura para a influência que estes detêm na prática desportiva.

3.1. Família

Neste ponto consideramos como outros significativos associados ao sistema familiar, os pais e irmãos. Se a literatura tem dado algum enfoque ao papel dos pais, enquanto primeiros cuidadores e modelos de vida que proporcionam ao ser humano em diferentes etapas de vida referências que influenciam e determinam as decisões de crianças e adolescentes, menor número de estudos tentam perceber o papel dos irmãos (Skinner & Zimmer-Gambeck, 2016). Não sendo propósito deste estudo aprofundar outras dimensões que não se associam à prática desportiva, fazemos apenas uma breve referência à importância que os irmãos detêm na formação da personalidade, deixando como reflexão o facto de que quando uma criança entra num sistema familiar, tem a tarefa de descobrir como se pode enquadrar naquela comunidade de

pertença e encontrar uma maneira particular de agir para se definir como indivíduo perante os pais e os irmãos, quando já existentes (Skinner & Zimmer-Gambeck, 2016). Alguns estudos indicam valores e competências de cuidadores nos irmãos mais velhos, bem como competências de liderança e gestão de tarefas; outros estudos associam experiências de vida mais saudáveis em irmãos mais novos, por oposição a padrões de comportamento negativo que se assumiram como formas de vida dos irmãos mais velhos; finalmente, outros estudos ainda referem que os irmãos que atravessam tempos difíceis juntos geralmente desenvolvem maior resiliência e detêm maior número de estratégias de *coping* (resolução de problemas) que os ajuda a gerir os condicionantes da sua vida (Skinner & Zimmer-Gambeck, 2016).

Nas sociedades atuais, é visível o impacto que o desporto apresenta na qualidade de vida do indivíduo sendo que a prática desportiva regular torna-se imprescindível no desenvolvimento do ser humano, particularmente na adolescência, na qual se determinam os hábitos de prática desportiva até à idade adulta (Lopes et al., 2003; Perkins, et al., 2004, Scheerder et al., 2006).

O'Connor e colaboradores (2009), referem a influência dos pais na atividade física dos filhos de diversas formas: pelo apoio instrumental que é necessário promoverem junto dos adolescentes e que permite a prática desportiva; como modelo de referência na vivência de um estilo de vida mais saudável; e, na motivação e suporte afetivo que garantem juntos dos filhos quando estes manifestam interesse pela prática desportiva.

Quando se considera o que os autores Mota e Sallis (2002) referem como apoio instrumental, estamos a referir p.e. o apoio no transporte dos filhos para os locais de prática desportiva, apoio material e a disponibilidade de tempo. Alguns estudos realizados referem que este apoio instrumental como sendo fundamental para realização de atividade física nas crianças e adolescentes e ainda mais eficaz do que estimular ou mesmo praticar atividades com a população desta idade (Sallis et al., 1992 *cit. in* Sallis & Owen, 1999). Aaron e colaboradores (1993), verificaram que são as mães que têm um papel mais importante neste apoio. À semelhança de outros indicadores, quando não é possível aos pais/mães promoverem este apoio instrumental, ele acaba por contribuir para a diminuição dos níveis de atividade física dos jovens que ainda não têm autonomia ou meios de transporte e logística acessível (Mota & Sallis,

2002). Outro aspeto que surge na literatura associa o facto de os adolescentes serem integrados em centros educativos (centros de estudo ou ATL) como forma de os pais impedirem os seus filhos de passarem muito tempo sozinhos em casa. O recurso a estes centros educativos acontece por falta de locais apetrechados para a prática desportiva (associado à falta de dinheiro para investimento em equipamentos desportivos que permita o acesso às entidades publicas e privadas desenvolverem a sua atividade nesta área) e em simultâneo dão resposta a uma das preocupações fundamentais dos pais, associadas ao estudo. A verdade é que a necessidade de integração nestas respostas predispõe para a inatividade física (O'Connor et al., 2009).

Alguns estudos também revelaram que a influência dos pais pode também ter consequências negativas associadas ao desenvolvimento e bem-estar dos próprios filhos, nomeadamente associados ao *stress* e falta de incentivo para a prática desportiva, o que pode culminar no abandono do desporto (Gould et al., 1991; Gould et al., 1993; Kanters & Casper, 2008). De acordo com estes estudos, torna-se imprescindível entender as atitudes que os pais adotam perante a prática de atividade física dos seus filhos, uma vez que há uma dimensão psicológica associada ao modelo e à importância da opinião que estes detêm acerca da mesma e que tem um papel decisivo no envolvimento desportivo dos jovens. Brustad (1992) corrobora esta ideia, afirmando que os pais desempenham um papel primordial no desporto pois, nenhuma outra figura de referência será tão importante na capacidade para estabelecer um envolvimento emocional favorável à prática desportiva dos seus filhos. A influência dos pais também pode ser exercida, pela perceção que os mesmos têm e/ou observam relativamente aos índices de atividade física dos filhos (Dempsey et al., 1993).

Seabra e colaboradores (2008), consideram que são as famílias que têm maior influência no envolvimento e participação dos seus filhos em comportamentos saudáveis, sendo natural a interligação entre as práticas desportivas desenvolvidas pelos pais e respetivos descendentes. Esta interligação entre a família e comportamentos evidenciados pelos adolescentes tem vindo a suscitar o interesse dos investigadores que levam a cabo estudos acerca do agregado familiar nos hábitos de atividade física (Cleland et al., 2005; Surís & Parera, 2005; Wagner et al., 2004; Raudsepp & Viira, 2000). Estes estudos

mostraram a importância dos hábitos familiares no que respeita à prática de atividade física, sendo que, progenitores fisicamente ativos tendem a ter descendentes igualmente ativos. No entanto, a influência do pai e/ou da mãe não acontece da mesma forma. Em alguns casos, foi observada uma associação mais significativa entre os níveis de prática desportiva da mãe e das filhas; noutros casos esta associação é observada entre o pai e os filhos e, em outros estudos, é notória uma associação mais significativa de um dos progenitores relativamente ao outro (normalmente mais preponderante por parte dos pais) (Aaron et al., 1993). Outro estudo realizado por Wold e Andersen (1992, *cit in* Macedo, 2008) mostrou que as mães e irmãs mais velhas tendem a servir de modelos ao sexo feminino enquanto os pais (e em menor grau os irmãos mais velhos), tendem a ser mais seguidos pelos adolescentes do sexo masculino. Em suma, quanto maior for a atividade física realizada pelo núcleo familiar, maior é a probabilidade de os filhos (rapazes e raparigas) serem ativos.

Além dos pais, verifica-se também influência dos irmãos na prática de atividade física, tal como é demonstrado pelos estudos de Vilhjalmsson e Thorlindsson (1998) e Raudsepp e Viira (2000). Nestes estudos, os autores concluem que para além da variável sexo (masculino e feminino), o irmão mais velho influencia a atividade física dos irmãos mais novos, sendo possível afirmar que o fato de ter irmãos mais velhos com atividade física irá potenciar a prática desportiva por parte dos irmãos mais novos.

3.2. Grupo de Pares

Como referido anteriormente, uma das descobertas mais significativas no domínio das relações interpessoais, é que as pessoas com mais e melhores relações sociais são mais saudáveis e vivem mais (Soares, 2007). Se por um lado, se considera um facto inquestionável que nos seres humanos, o isolamento social é um fator de risco, poucas vezes se questiona quando e em que medida surgem os efeitos benéficos da amizade e quanto tempo duram. Um estudo de 2016, realizado por investigadores da Universidade da Carolina do Norte, realizado em diferentes etapas de vida do indivíduo, refere que na

adolescência e na velhice, ter amigos está associado a um menor risco de problemas fisiológicos, o que nos remete para a importância de incluirmos o grupo de amigos/pares neste nosso estudo.

O termo "pares" tem sido debatido na literatura, assumindo interpretações diferentes de acordo com diferentes autores, no entanto, parece ser consensual uma definição associada a melhores amigos e/ou amigos mais próximos, normalmente da mesma idade ou idades próximas (Kobus, 2003; Springer et al., 2006) e ainda melhor amigo de uma equipa (Cox et al., 2009). Um "par" é pois, definido como uma pessoa que é igual à outra em relação a certas características, tais como habilidades, nível educacional, idade, antecedentes e *status* social (Reber & Reber, 2001, *cit in* Fitzgerald et al., 2012).

Se é inegável, como referido anteriormente, que os pais têm uma influência significativa na PD dos seus filhos quando eles são crianças (Edwardson & Gorely, 2010), a verdade é que com a transição da infância para a adolescência (período entre os 10 e 19 anos), a influência parental acaba por perder alguma preponderância na PD dos filhos em detrimento do grupo de pares/amigos. Esta influência acontece nessa fase pelo nível (qualidade e frequência) de convivência entre os adolescentes e os amigos sendo que nesta relação se transmitem e modelam comportamentos, incluindo os níveis de PD (Duncan, et al., 2007). Outros autores (Matos et al., 2002) reforçam a ideia e referem que se houver a possibilidade de um adolescente integrar um grupo de pares ativos (que praticam atividade física e desportiva) terá mais tendência a praticar e mais facilidade em encontrar tempos de prática na sua rotina quotidiana.

Os adolescentes são influenciados pelos pares em determinados comportamentos (referência aos níveis de PD) onde há um predomínio de fatores que interferem: apoio social, presença, normas e aceitação, afiliação e vitimização entre os pares. Esse apoio social é definido como todas essas formas de apoio fornecidas por outros indivíduos e grupos que ajudam um indivíduo a lidar com a vida (Reber & Reber, 2001, *cit in* Fitzgerald et al., 2012).

Quando o apoio social é direcionado para a PD, o apoio instrumental (p. e. pares que praticam a mesma modalidade desportiva com a finalidade de

facilitar o seu comportamento e/ou integração), o apoio emocional e motivacional (p. e. pares que incentivam a PD) e o suporte observacional (p.e. um par que serve de modelo enquanto praticante de AF), surgem como indicadores de relevo. Referente ao apoio social por parte dos pares, um estudo efetuado em adolescentes do meio rural, comprovou a influência dos pares como sendo o único suporte dos adolescentes atletas a dar apoio quando este se associa a maior autoeficácia para superar barreiras (cansaço, condições climáticas desfavoráveis, ...) na adesão à PD (Beets et al., 2007). Os mesmos autores (Beets et al., 2006) demonstram ainda, ser o apoio dos pares (mais por parte dos adolescentes do sexo masculino que do sexo feminino), que quando não existe apoio por parte dos pais, se relaciona diretamente com a adesão à PD por parte dos adolescentes.

As normas, associadas à percepção da aceitação dos pares para PD, também podem estar associadas aos níveis de PD (Baker et al., 2003) e referem-se à forma como os outros se manifestam sobre um indivíduo particular nesse grupo (Stuntz & Weiss, 2009). Baker e colaboradores (2003) analisaram a interligação entre normas de pares e os níveis de PD de adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e 17 anos, reforçando o que tem vindo a ser referido nos outros estudos, ou seja, há uma associação entre a PD dos amigos e a PD dos adolescentes.

Da mesma forma, na literatura, a afiliação de pares contribui para a afiliação dos adolescentes à PD, sendo associada a uma homogeneidade de interesses, aparência ou atitudes (Brown, 1990 *cit in* Fitzgerald et al., 2012) onde as semelhanças proporcionam aos adolescentes sentimentos de identidade e pertença e oportunidades para interações sociais (La Greca & Prinstein, 1999 *cit in* Fitzgerald et al., 2012). MacKey e La Greca (2007), definem uma relação entre diferentes categorias de adolescentes: os adolescentes "populares", ou seja, aqueles que o grupo percebe como estando orientados e sendo extrovertidos; os adolescentes "*burnout*", que se referem aos adolescentes que os outros percebem como problemáticos; e os adolescentes "atletas", percebidos como aqueles que são ativos ao nível desportivo e contribuem para os níveis de PD dos amigos.

Relativamente ao fator aceitação dos pares, fazemos referência a um estudo de Ullrich-French e Smith (2009) que envolveu fatores como a amizade, o

relacionamento e a motivação dos jovens de um clube de futebol numa época e que mostrou que a amizade positiva e a aceitação de pares proporciona uma fonte de apoio fundamental para a continuação dos atletas no futebol juvenil no futuro. Neste indicador é importante referimo-nos ao efeito oposto, o impacto negativo que os pares podem exercer, neste caso enquanto atores de sedentarismo (Mota & Sallis 2002).

No indicador considerado como vitimização dos pares existe uma associação a um comportamento rebelde ou agressivo dos colegas (Storch et al., 2007) que pode estar relacionado a baixos níveis de PD dos adolescentes. A vitimização pelos pares (comportamentos agressivos dos pares), tornou-se cada vez mais reconhecida e influente na qualidade de vida e no desenvolvimento da personalidade durante a adolescência (Storch et al., 2007). A literatura refere que a vitimização entre adolescentes se associa a menores níveis de PD (Faith et al., 2002).

Estudos que investigaram a influência dos pares em diferentes etapas de vida, nomeadamente na adolescência, mostram que os adolescentes que têm uma atividade física tendem a ter amigos igualmente ativos e que, portanto, também praticam atividade física (Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003; Zakarian, et al., 1994) sendo que a influência acontece da seguinte forma: i) os adolescentes acabam por influenciar-se entre si ao iniciar uma atividade; ii) um amigo que já tem uma atividade física pode levar outro a iniciar a prática desportiva; iii) as construções de laços são estabelecidas entre adolescentes que já praticam atividades desportivas (Wold & Hendry, 1998 *cit in* Seabra et al., 2008).

Outros estudos (Hendry et al., 1993 *cit in* Mota & Sallis, 2002) salientaram também a importância dos amigos ao nível de fatores psicológicos como a motivação, sendo que é referido que os pares se influenciam mutuamente (neste estudo, os autores apontam cerca de 75% nos rapazes, 50% nas raparigas e cerca de 75% em jovens de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 13 e 16 em atividades federadas e recreativas). De acordo com Gomez e seus colaboradores (2002), a motivação e o suporte por parte dos pares está ligada a mudanças satisfatórias na atividade física no decorrer da adolescência.

Do decorrer da revisão que efetuamos e das linhas de investigação que havíamos pensado inicialmente consideramos que se apresentariam como objetivos deste nosso estudo, com estudantes do 3º Ciclo:

- 1) Perceber os hábitos de prática desportiva, dos estudantes de 3º Ciclo do Ensino Básico- CEB, fora da escola verificando as diferenças em função do sexo e da idade;
- 2) Analisar os hábitos de prática desportiva dos pais, irmãos e amigos dos alunos que constituíram a amostra deste estudo;
- 3) Verificar o sentido da relação existente entre os hábitos da prática desportiva dos estudantes e dos Outros Significativos.

4. Metodologia

A etapa metodológica é fundamental no desenho de um mapa de procedimentos que nos permitam atingir os objetivos a que nos propomos neste estudo, mas também garantindo a transparência do mesmo e uma fundamentação das opções efetuadas. A abordagem metodológica utilizada neste estudo para a prossecução dos objetivos foi de carácter quantitativo, com recurso a questionário.

O recurso à investigação quantitativa, que por definição pretende explicar, prever e controlar os fenómenos, procurando regularidades e leis, através da objetividade dos procedimentos e da quantificação das medidas (Almeida & Freire, 2000), surge-nos pois como a mais adequada dados os objetivos que pretendíamos atingir. Salientamos como algumas das características fundamentais dos métodos quantitativos, a orientação para a quantificação, a utilização de métodos controlados, a objetividade procurada através de um distanciamento em relação aos dados e a orientação para os resultados (Serapioni, 2000).

Pretende-se com esta opção metodológica procurar gerar um conhecimento generalizável (Moreira, 2006), ou pelo menos com validade externa (Serapioni, 2000).

Neste primeiro enquadramento metodológico importa ainda enquadrar algumas das questões éticas que deverão estar inerentes a qualquer investigação levada a cabo, nomeadamente 1) o direito à privacidade ou não-participação; 2) o direito ao anonimato; 3) o direito à confidencialidade e 4) o direito de contar com o sentido de responsabilidade do investigador, que deve agir de modo a garantir que os participantes não saiam prejudicados (Tuckman, 2000). Neste pressuposto, e tendo em linha de contas as diretrizes éticas junto dos participantes, foi garantido o anonimato e respeitada a sua privacidade mesmo perante os contextos institucionais nos quais estão inseridos.

4.1. Caraterização da Amostra

Este estudo, realizado com recurso ao contexto escolar, teve como amostra 1484 estudantes que frequentavam o 3º ciclo de ensino básico (7º, 8º e 9ºs anos de escolaridade) de escolas básicas e secundárias da Região Norte do Douro Litoral (nas cidades de Paredes, Penafiel, Porto e Santo Tirso), com idades compreendidas entre os 12 anos e os 17 anos (numa média etária de 13,78 anos). Dividimos a amostra em 3 escalões etários: 12-13 anos (uma percentagem de 44,9% dos alunos e que corresponde a 667 alunos), 14-15 anos (44,1% dos alunos, correspondente a 655 alunos) e por último 16-17 anos (um grupo mais pequeno que equivale a 10,9% e corresponde a 162 alunos). Nesta amostragem tivemos um equilíbrio em relação aos sexos, sendo que era constituída por 731 alunos do sexo masculino e 753 alunas do sexo feminino, respetivamente 49,3 % e 50,7 %.

4.2. Métodos e procedimentos

Face aos objetivos deste estudo, anteriormente indicados, e a uma reflexão acerca da metodologia que melhor poderia corresponder para análise dos mesmos, optou-se por utilizar um questionário, um dos métodos mais usados na investigação social quando se pretendem abranger um vasto número de elementos de amostra e se pretende poder fazer algumas extrapolações dos resultados obtido para uma população semelhante (Quivy & Campenhout,

1995). A variante utilizada foi a de administração direta onde o público-alvo preenche o inquérito de forma anónima, individualmente, na presença de um investigador que garante o esclarecimento de dúvidas e que as condições de aplicação estão de acordo com os princípios de ética e rigor científico.

Para este estudo, optou-se por utilizar o “Inventário de comportamentos relacionados com a saúde dos adolescentes” desenvolvido por Côrte-Real, Balaguer e Fonseca (2004). Este instrumento foi concebido, especificamente, para adolescentes, recolhendo informações pormenorizadas relacionadas com os seus comportamentos protetores ou de risco para a saúde. Para além da caracterização sociodemográfica e académica, este inventário permite: realizar a caracterização da prática de atividade física e da prática desportiva (frequência fora e dentro da escola); abordar itens da vida pessoal (como sentimentos, emoções, felicidade e tomada de decisões); analisar hábitos alimentares, outros consumos e rotinas diárias; identificar motivos de abandono da prática desportiva; identificar hábitos de familiares e amigos relativos à prática desportiva.

Para a realização deste estudo, optámos por considerar apenas como variáveis analisadas a prática desportiva dos adolescentes (analisada em função do sexo e da idade) e a prática desportiva dos outros significativos. Ainda relativamente à prática desportiva optámos por considerar, apenas, a prática desportiva realizada fora da escola.

Assim sendo, esta análise contempla:

- i) A prática desportiva em função do sexo;
- ii) A prática desportiva em função da idade;
- iii) A frequência da prática desportiva:
 - a. Inexistente ou esporádica;
 - b. Uma vez por semana;
 - c. Duas a três vezes por semana;
 - d. Mais de três vezes por semana;
- iv) A frequência da prática desportiva dos outros significativos, pai, mãe, irmão e amigos:
 - a. Regular
 - b. Irregular
 - c. Inexistente

4.2.1 Recolha de Dados

As escolas foram contactadas pela Faculdade de Desporto, sob a responsabilidade do orientador da dissertação. Foram explicados os objetivos do estudo e realizada uma apresentação breve das perguntas presente no questionário. Foi ainda garantida a confidencialidade de todos os dados recolhidos e a utilização única dos mesmos para fins de investigação científica pelo centro de investigação da própria faculdade. Foi ainda reforçado junto das escolas o fato de o Questionário estar autorizado pelo centro de proteção de dados, como reforço da confidencialidade e do rigor ético de todo o procedimento.

O cronograma de recolha de dados foi delineado em conjunto com cada escola de forma a não criar constrangimentos à instituição e a cada grupo turma. Da mesma forma, num processo posterior ao de demonstração de disponibilidade e cooperação da escola no estudo, cada diretor de turma informou alunos e encarregados de educação do estudo, esclareceu acerca dos termos de realização da recolha e utilização dos dados e foi solicitado que os alunos cujos encarregados de educação permitissem a participação dos seus educandos no estudo, assinassem uma declaração de Consentimento Informado.

Junto dos órgãos de gestão das escolas foi ainda garantido uma devolução dos resultados (não específicos da escola, mas da amostra global), sob a forma de um breve relatório e, se solicitado pela escola, a apresentação à comunidade educativa (docente e não docente), no sentido de sensibilizar para a importância de estilos de vida saudáveis no percurso da adolescência.

Os questionários foram preenchidos em grupo turma, em sala de aula, com a presença do professor da disciplina e de um investigador ligado ao Gabinete de Psicologia de Desporto da FADEUP (Faculdade de Desporto da Universidade do Porto). A recolha de dados decorreu em tempo letivo, em diferentes disciplinas de acordo com a disponibilidade e indicação da Direção de cada uma das escolas.

4.2.2. Análise de Dados

No presente estudo, fazemos uso da análise estatística para analisar os dados quantitativos, obtidos pela aplicação do questionário aos alunos de 3º CEB e recorremos a estatísticas descritivas para melhor se descrever a amostra e os resultados obtidos para cada item. O tratamento estatístico foi realizado com recurso ao programa de análises estatísticas “*Statistical Package for Social Science*” (SPSS) versão 14.

Na análise dos dados utilizámos estatística descritiva com a apresentação das frequências e percentagens para as variáveis nominais das amostras totais, percentagens para as variáveis nominais das amostras separadas por sexos, idades, prática desportiva dos outros significativos (mães, pais, irmãos e amigos) e relação da prática desportiva dos outros significativos com os adolescentes que integram a amostra. Recorremos, ainda, ao teste Qui-Quadrado (estudo da distribuição em variáveis nominais). Por último, o nível de significância considerado foi de 0,05.

5. Apresentação e Discussão de Resultados

Como referido ao longo do nosso estudo, o foco principal foi a prática desportiva dos adolescentes fora da escola, sendo que achamos pertinente fazer uma distinção entre as variáveis sexo e escalão etário, de forma a perceber melhor influências e a relação entre a prática desportiva dos outros significativos e a dos adolescentes da amostra. Para melhor visualização e análise dos resultados apresentaremos de seguida cada uma das variáveis, logo seguida da discussão dos respetivos resultados.

Prática Desportiva (Amostra Global e Sexo)

Sendo um dos objetivos analisar os níveis de prática desportiva (PD) fora da escola verificámos que, de um modo geral, cerca de dois terços, o que corresponde a 66,7% dos jovens que constituem a amostra praticavam

desporto 2 a 3 vezes por semana ou mais de 3 vezes por semana. Verificámos ainda que 18% dos jovens tinham uma prática desportiva reduzida, ou seja, de apenas uma vez por semana. Relativamente à restante percentagem (15%), a prática desportiva era esporádica ou, até mesmo, inexistente (Ver tabela 1).

Quando comparamos a variável PD entre os dois sexos, masculino e feminino, verificou-se que, as raparigas não praticavam desporto com tanta frequência havendo, por exemplo, uma diferença de 8% na PD entre sexos, quando a prática era nula ou esporádica (ver tabela 1).

Tabela 1 – Distribuição da amostra pelos diferentes grupos de prática desportiva, na amostra global e em função do sexo

Prática Desportiva	Amostra Global		Sexo			
	N	%	N	♀(%)	N	♂(%)
Nula ou Esporádica	228	15,4	146	19,4	82	11,2
1ª vez por Semana	266	17,9	176	23,4	90	12,3
2 ou 3 vezes por Semana	568	38,3	280	37,2	288	39,4
Mais de 4 vezes por Semana	422	28,4	151	20,1	271	37,1
$\chi^2_{(6)} = 79,697$ $p < 0,001$						

No gráfico 1 é possível verificar a diferença que existe nesta variável: relativamente à PD uma vez por semana, comprovou-se que as raparigas tinham maior percentagem na PD comparativamente com os rapazes (23% e 12%, respetivamente); na PD de 2 a 3 vezes por semana há um equilíbrio em ambos os sexos, verificando-se apenas uma diferença de 2% (♀= 37 % e ♂= 39); quando consideramos a PD superior a 3 vezes por semana, nota-se um maior predomínio nos rapazes do que nas raparigas com 37,1% e 20,1% respetivamente. Estatisticamente, existe uma diferença significativa ($p < 0.05$) na PD entre o sexo masculino e feminino.

Prática Desportiva Sexo

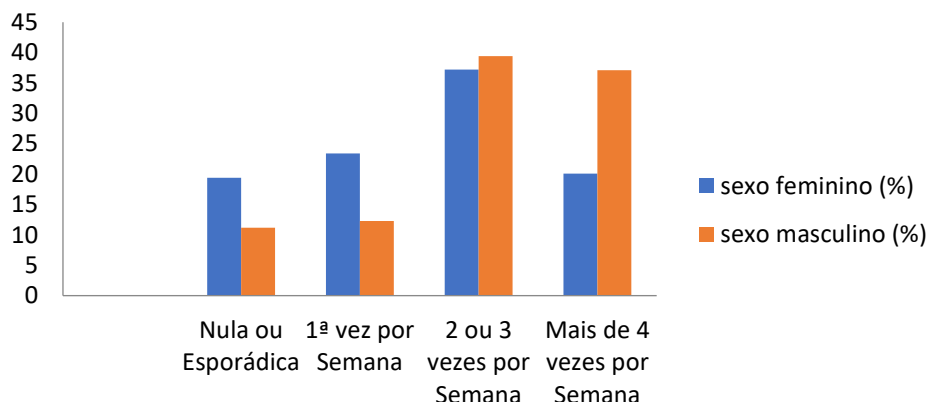


Gráfico 1- Comparação da Prática Desportiva por Sexo

Os resultados que encontramos neste estudo vão de encontro a outras investigações nacionais e internacionais (Macedo 2008; Vasconcelos 2001; Lopes et al., 2003). Em Portugal, os rapazes são os que praticam desporto em maior percentagem, comparativamente às raparigas, como é visível no gráfico 2, que apresentamos, retirado do estudo Health Behaviour School Children- HBSC, por Matos et al., (2014).

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA ÚLTIMA SEMANA (n=5681)		Comparação entre Géneros ^(a)		Comp. entre anos de Escolaridade ^(b)		
		Rapazes	Raparigas	6º ano	8º ano	10º ano
NUNCA	3,9%	3,1%	4,5%	2,0%	3,6%	6,8%
MENOS DE 3 VEZES / SEMANA	29,5%	20,6%	37,6%	24,6%	30,7%	34,5%
3 VEZES OU MAIS / SEMANA	51,0%	53,1%	49,2%	51,2%	51,3%	50,5%
TODOS OS DIAS	15,6%	23,2%	8,7%	22,3%	14,5%	8,1%

(a) $\chi^2=343,06$; gl=3; $p<0,001$; n=5681 (b) $\chi^2=194,63$; gl=6; $p<0,001$; n=5681

Gráfico 2- Prática da Atividade Física (Relatório HBSC 2014)

Diferentes explicações têm sido avançadas para esta maior participação do sexo masculino, sendo o crescimento um dos fatores responsáveis pela inatividade física por parte do sexo feminino: Nesta perspetiva, as raparigas crescem mais depressa e tornam-se menos ativas do que os rapazes,

nomeadamente no desporto de competição ou federado, sendo que ambos os sexos se tornam menos ativos no decorrer da adolescência (NIH, Consensus Development Panelo Physical Activity and Cardiovascular Healthy, 1996 *cit in* Papalia et al., 2001). Este facto é comum às diferentes realidades sociais na população adolescente: os dados do CDC (1994a) comprovam isso mesmo, pois apenas 35% das raparigas e 53% dos rapazes do 9º ano realizam atividade física durante vinte minutos, 3 vezes por semana, sendo que, as taxas de participação descem para apenas 25% e 50% respetivamente, nos alunos do último ano do secundário. Ainda segundo Trost et al., (2002), as diferenças encontradas nos níveis de PD podem ser explicadas pelo fato de as raparigas se envolverem menos em atividades vigorosas, pois em termos de participação diária em atividades físicas (AF) moderadas não se verificam diferenças acentuadas (gráfico 2).

Um outro aspeto importante salientado pela literatura é o facto de os baixos níveis de aptidão física e obesidade poderem afetar a vontade e a atividade dos adolescentes, particularmente as raparigas (Taylor et al., 2002). Esses baixos níveis de atividade podem associar-se ao desenvolvimento de imagens negativas do seu corpo sendo que a ideia negativa acerca da imagem corporal está mais associada ao sexo feminino. As mulheres expressam maior insatisfação do que os homens sobre os seus atributos físicos, nomeadamente no peso corporal (Levinson et al., 1986).

De acordo com Mota e Sallis (2002), as diferenças verificadas na comparação entre sexos parece dever-se mais a fatores de socialização, e não tanto a aspetos biológicos. Os autores apontam as diferentes influências exercidas sobre os dois sexos e os preconceitos relacionados com a masculinidade e feminidade. A masculinidade é comparada ao modelo comum da biologia masculina, ou seja, os rapazes são ativos, habilidosos, musculosos, possuem traços de competitividade, ao contrário, as raparigas não possuem/não devem possuir atributos atléticos, estando associadas a gentileza, agilidade, ternura e submissão (Weinberg et al., 2000).

PD em função da idade

Quando consideramos a análise da variável PD em função da idade, verificamos que, de uma forma geral, cerca de um quarto (aproximadamente 15% em cada um dos escalões etários) dos jovens dos 3 escalões etários considerados (12-13 anos; 14-15 anos e 16-17 anos), raramente ou nunca praticavam desporto. Observámos ainda que, outro quarto (cerca de 18% em cada um dos escalões etários) dos jovens, tinham uma prática desportiva de apenas uma vez por semana. Nos outros adolescentes que, correspondem a uma percentagem de cerca de 67% (em cada um dos escalões etários), a prática desportiva era bastante regular (ver tabela 2).

Salienta-se na análise desta tabela que quando se considera PD a acontecer de 2 a 3 vezes por semana ou mais de 3 vezes por semana, começa a verificar-se um ligeiro desequilíbrio entre os primeiros escalões etários (12-13 anos e 14-15 anos) face ao escalão de 16-17 anos, verificando-se assim uma diferença de 5% na PD entre os mesmos. No entanto, estatisticamente, não podemos considerar existirem diferenças significativas ($p>0.05$) na PD entre os diversos escalões etários.

Tabela 2 – Distribuição da amostra pelas diferentes categorias de prática desportiva em função da idade.

Prática Desportiva	N	12/13 anos	N	14/15 anos	N	16/17 anos
	♀ e ♂	♀ e ♂ (%)	♀ e ♂	♀ e ♂ (%)	♀ e ♂	♀ e ♂ (%)
Inexistente ou Esporádica	105	15,7	99	15,1	24	14,8
1ª vez por semana	123	18,4	117	17,9	26	16,0
2 ou 3 vezes por semana	248	37,2	252	38,5	68	42,0
Mais de 3 vezes por semana	191	28,6	187	28,5	44	27,2

$\chi^2_{(6)}=1,438$ $p=0,963$

Os resultados que encontrámos não confirmam o que a investigação tem vindo a apontar como uma tendência: a participação nas atividades físicas tende a diminuir com a idade; o declínio na prática de atividade física é maior nas raparigas do que nos rapazes (ACSM, 2015). Poderemos realçar que neste nosso estudo, o número de alunos que integraram a amostra com nível etário

de 16-17 anos era significativamente inferior aos outros escalões etários o que pode ter interferido com o resultado.

Em Portugal, constata-se que os alunos do 6º ano de escolaridade praticam mais frequentemente atividade física comparando com os alunos do 10º ano de escolaridade (Matos et al., 2014) como podemos verificar se retornarmos aos dados apresentados no gráfico 2. Resultados de outros estudos indicam, também, alguns constrangimentos por parte dos jovens relativamente à prática desportiva, essencialmente no que diz respeito ao constante decréscimo da mesma com o avançar da idade (CDC, 1991 e 1992; Côrte-Real et al., 2008; Currie et al., 2000).

Outros estudos (p.e. Surís & Parera, 2005; Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003) referem que as atividades desportivas e de intensidade vigorosa são as que preferencialmente diminuem com o avanço da idade. O nosso estudo, de alguma forma pode também indicar isso mesmo uma vez que a PD realizada é inferior nos mais novos na frequência de 2 a 3 vezes por semana com valores de 38,3% e 28,4% referente a mais de 3 vezes por semana. A diferença de valor pode justificar-se por serem práticas desportivas federadas que requerem um maior número de treinos semanais e jogos/provas durante o fim de semana. Como curiosidade deixamos o apontamento que neste estudo, os alunos referem a prática de diferentes desportos que praticam fora do espaço escolar, como por exemplo o futebol (34,3% dos alunos da amostra) e a natação (18,8%) entre outras atividades com menor expressão na amostra recolhida (ciclismo, 15,6%; basquetebol 13,7%; ténis, 12,7% e ginástica, 10,2%).

Sallis (2000) refere que quanto maior a intensidade da atividade, exigindo maior perseverança e força de vontade, mais acentuado é o declínio de PD com a idade. Outra das razões que podem explicar este decréscimo de PD com o avançar da idade parece estar relacionada com o recurso às novas tecnologias (televisão, internet, telemóveis, entre outros...), que propicia o aumento de tempos livres sedentários. Alguns estudos apontam ainda a rede viária e a povoação das periferias (com consequente despovoação dos centros urbanos) como um fator potenciador do sedentarismo e menor prática desportiva dado que leva os pais e/ou os filhos à utilização mais acentuada de

automóveis, motos, transportes públicos em vez das idas de bicicleta e/ou andar (TRB Institute of Medicine, 2005).

Outro aspeto que pode influenciar este declínio da AF ao longo da idade diz respeito a atitudes por parte dos pais: a falta de hábitos de atividade física por parte destes, assim como a falta de apoio motivacional poderão estar na base da desistência dos jovens da PD regular e em algumas situações chegar mesmo a causar situações de “burnout” nos adolescentes e jovens (Gould et al 1991; Gould et al., 1993; Kanter & Casper, 2008).

Tal como os pais podem influenciar o decréscimo da PD, igualmente os pares poderão influenciar negativamente os adolescentes, sendo que, com o avançar da idade o grupo parental acaba por perder alguma preponderância na PD dos filhos em detrimento da influência dos pares, onde a convivência transmite modelos de comportamento e socialização que incluem a PD (Duncan et al., 2005). Os pares podem exercer um impacto negativo, enquanto atores de sedentarismo nos adolescentes, que contribuirá para esta diminuição de AF (Aaron et al., 1993).

Prática desportiva dos outros significativos

Numa primeira análise à PD dos outros significativos, pais, irmãos e amigos, importa referir que o nível de respostas aos questionários dados pelos alunos que participaram no estudo decresceu significativamente. Em cada um dos grupos considerados os alunos apresentaram alguma dificuldade em responder aos questionários reportando o nível de PD dos Outros Significativos, no entanto obtivemos um número muito significativo de respostas, conforme se vai poder observar nas análises seguintes.

1. Os pais

A análise dos dados da amostra permite-nos perceber que, da amostra de 1484 questionários, relativamente aos dados que reportam a PD ou AF das mães, cerca de 34,8% dos adolescentes não apresentaram respostas válidas nos questionários (o que equivale a 517 questionários nulos nas perguntas referentes às mães). Relativamente aos 967 questionários que continham referência à PD das mães é possível verificar-se que, mais de metade (53,8%)

dos alunos, afirmam que a mãe não executa qualquer PD. Ainda referente aos dados das mães, verifica-se que 32,9% das mães tinha uma PD irregular, sendo que uma percentagem de apenas 13,3% tinha uma prática desportiva regular (Ver Gráfico 3).

Da mesma forma, quando se analisam os dados referentes aos pais, verificamos que da amostra de 1484 questionários recolhidos, apenas 65,8% exibiram respostas válidas nas questões associadas à PD dos pais (o que corresponde a 977 questionários). Assim, considerando as respostas válidas dadas acerca dos pais, verifica-se um equilíbrio entre a não prática de desporto e prática reduzida (38,2% e 37,4%). No que diz respeito à prática regular, cerca de 25% dos alunos inquiridos afirmaram que os pais eram ativos e tinham uma prática desportiva regular (24,5%) (ver Gráfico 3).

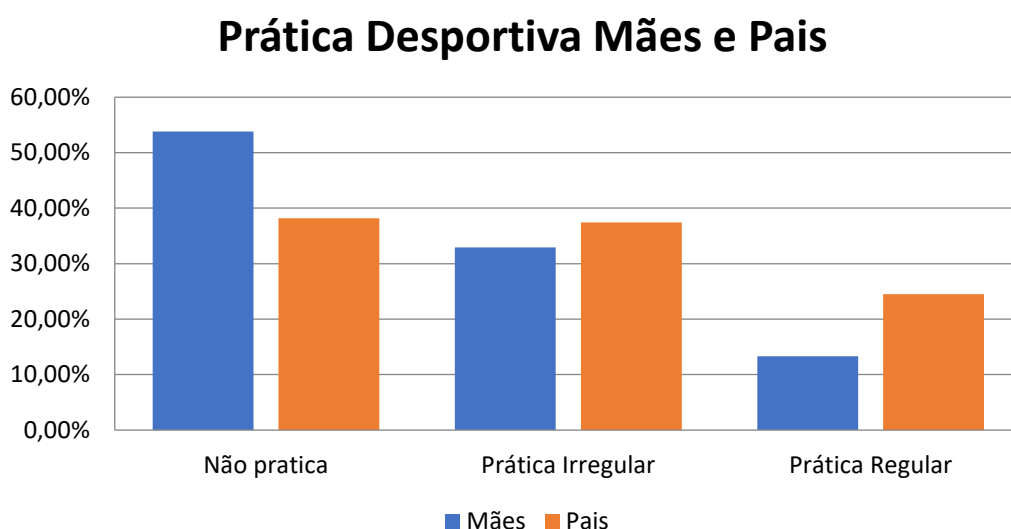


Gráfico 3 - Prática Desportiva Mães e Pais

Não havendo muitos estudos na literatura revista que estabeleçam uma comparação entre as práticas desportivas dos outros significativos, nomeadamente PD pais e PD alunos/adolescentes, ao longo deste estudo, foi-se referindo uma tendência da investigação de que as mulheres tendem a ser menos ativas que os homens. Sugerem alguns estudos que os baixos níveis de atividade física tenham sido incutidos na infância por parte das famílias e se refletem na idade adulta, e outros estudos apontam indicadores como o não

incentivo por parte do cônjuge, a falta de motivação e de tempo, entre outros. (Macedo, 2008; Vasconcelos 2001 e Lopes et al., 2003).

Outros indicadores que nos chegam pela literatura associam-se à pressão parental exercida a propósito da aparência física e a questões de género sendo que a figura feminina está mais associada a fragilidade física (Berscheid et al., 1973 *cit in* Levinson et al., 1986; Weinberg et al., 2000). Por outro lado, os homens tendem a ser mais ativos, havendo uma influência significativa da família, no sentido de incentivarem à prática desportiva. A literatura parece sugerir nos homens uma tendência da Prática Desportiva associada à formação de atletas de elite, onde estão presentes indicadores de masculinidade associados a talento, força e corpos atléticos (Weinberg et al., 2000; Freedson & Evenson, 1991).

Uma vez que na análise anterior verificamos existir uma diferença entre os hábitos desportivos dos rapazes e das raparigas, optamos por realizar seguidamente uma análise diferenciada à partida da prática desportiva dos dois progenitores associando-a a cada sexo separadamente.

1.1. PD desportiva das mães e dos filhos

Na análise correspondente aos hábitos de PD das mães, quando estas não praticavam desporto, verificava-se que essa inatividade não correspondia aos hábitos de PD dos filhos já que 53,8% dos filhos apresentavam níveis regulares de PD (36,7% com PD de 2 a 3 vezes por semana e 17,1% mais de 3 vezes por semana), conforme se pode ver na Tabela 3.

Da mesma forma, quando a PD das mães era irregular, foi possível constatar que mais de metade dos filhos (67,1%) tinha práticas desportivas regulares, numa percentagem de 43,8% para os adolescentes que praticavam desporto duas a três vezes por semana e 23,3% praticavam mais de três vezes por semana.

Por último, na análise da PD das mães quando esta era regular, verificava-se uma PD dos adolescentes de 69,6% que afirmavam ter uma PD frequente

(43% praticavam desporto duas a três vezes por semana e 26,6% mais de três vezes por semana).

Estatisticamente, não existiam diferenças significativas ($p>0.05$) na PD entre as próprias mães e filhos do sexo masculino. Verificava-se apenas uma tendência que apontava para as mães que praticavam desporto com regularidade tinham uma maior percentagem de filhos que também praticavam desporto com regularidade por contraposição às mães que não praticavam desporto.

Tabela 3 – Relação entre a PD da mãe e dos filhos (♂)

PD (♂)	PD da Mãe					
	Não pratica		Prática Irregular		Prática Regular	
	N	% (Mãe)	N	% (Mãe)	N	% (Mãe)
Nula ou Esporádica	55	22,4	25	14,2	10	12,7
1 x p/semana	58	23,7	33	18,8	14	17,7
2 a 3x p/semana	90	36,7	77	43,8	34	43,0
+3x p/semana	42	17,1	41	23,3	21	26,6
$\chi^2_{(6)}=11,832$ $p>0,066$						

Os resultados deste estudo parecem ir ao encontro de outras investigações que mostraram que a PD da mãe não parece ter tanto impacto e influência na PD dos seus filhos como outros grupos próximos dos adolescentes (Vilhjalmsson & Thorlindsson 1998; Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003).

A investigação refere como indicador para essa menor influência por parte das mães nos hábitos desportivos dos filhos, é o fato de as mães poderem constituir barreiras à adesão da atividade física por parte dos seus filhos de uma forma voluntária ou involuntária: por um lado, têm a possibilidade de condicionar o acesso a equipamentos e ao envolvimento que facilitam a prática de atividade física; por outro, podem funcionar como modelos de participação nessas atividades, neste caso enquanto atores de maior sedentarismo (Taylor et al., 1994 *cit in* Seabra, 2007). À semelhança do referido acima quando analisamos o papel dos pais, sem esta divisão de sexo, os estudos reforçam também o papel a evolução tecnológica (aumento da observação da televisão, utilização da Internet entre outros...) que conduz ao aumento de tempos livres sedentários, descentralização da população da área metropolitana para locais suburbanos, levando as mães a usarem predominantemente os automóveis e a

aconselharem o uso de transportes públicos em vez das idas de bicicleta e/ou o próprio andar (TRB, Institute of Medicine, 2005).

Apesar do afirmado, não podemos deixar de fazer referência a estudos que mostram o contrário, onde a mãe tem um papel primordial na adesão dos seus filhos a atividades físicas e desportivas (Cleland et al., 2005; Anderson & Wold, 1993 *cit in* Seabra et al., 2008). As mães são as que possuem um papel mais importante no domínio instrumental, quer de apoio ao transporte dos filhos para os locais de prática, quer ao nível de disponibilidade temporal (Mota & Sallis, 2002).

Outro aspeto importante na análise da influência da mãe nas PD dos respetivos filhos diz respeito aos comportamentos de atividade física por parte das mesmas na sua infância, com tendência a mantê-los e a prevê-los na idade adulta (Tammelin et al., 2003; Telama et al., 1996). Nesta perspetiva, é natural que as mães atuem como atores de PD para as crianças, onde as mesmas se vão aperceber que as mães são ativas e que valorizam o desporto, acabando por aderir elas próprias ao desporto seguindo o modelo de referência.

1.2. PD das mães e das filhas

Na análise dos dados recolhidos referentes à PD das mães e sua relação com a PD das filhas, verificamos que, de um modo geral, apesar de muitas mães serem referidas como não realizando qualquer PD, esse facto não se relacionava com a PD das filhas, uma vez que mais de metade das filhas (73,1%) praticava desporto regularmente (2 a 3 vezes e mais de 3 vezes por semana). Apenas uma pequena percentagem das filhas tinha uma prática esporádica ou nula (14,5%), conforme se pode ver na Tabela 4).

Mais uma vez, quando analisamos os dados relativos às mães que tinham uma PD irregular, constatámos que um número muito significativo das filhas (80,2%) tinham práticas desportivas regulares (entre duas ou três vezes por semana ou mais de 3 vezes por semana).

Por último, na análise de PD das mães quando esta acontecia de forma regular, os resultados vão igualmente ao encontro dos dados anteriores, sendo que 84% das raparigas/filhas afirmavam ter uma prática desportiva regular (mais de 3 vezes por semana com 44% e de 2 a 3 vezes por semana com

40%). A restante percentagem está na frequência de uma vez por semana e esporádica (16%).

Estatisticamente, não existia uma diferença significativa ($p>0.05$) na PD entre as mães e as filhas.

Tabela 4 – Relação entre a PD da mãe e das filhas (♀)

PD (♀)	PD da Mãe					
	Não pratica		Prática Irregular		Prática Regular	
	N	% (Mãe)	N	% (Mãe)	N	% (Mãe)
Nula ou Esporádica	40	14,5	11	7,7	4	8,0
1 x p/semana	34	12,4	17	12,0	4	8,0
2 a 3x p/semana	104	37,8	56	39,4	20	40,0
+3x p/semana	97	35,3	58	40,8	22	44,0
$\chi^2_{(6)}=6,456$ $p=0,374$						

Estes resultados vão ao encontro de outras investigações que referem que a PD da mãe não tem influência nos níveis de PD das suas filhas (Vilhjalmsson & Thorlindsson, 1998; Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003).

De acordo com a literatura, um aspeto que pode contribuir para essa não influência por parte das mães nos hábitos desportivos das filhas, é o fato de as mães não limitarem a adesão à atividade física. Os estudos indicam que se por um lado, têm a possibilidade de condicionar o acesso a equipamentos e a envolvimentos que facilitam a prática de atividade física e podem funcionar como modelos de participação de atividades sedentárias, a verdade é que independentemente das suas opções apoiam e dão retaguarda às opções das filhas (Taylor et al., 1994 *cit in* Mota & Sallis, 2002).

Apesar destes resultados, confirmados pela literatura analisada, outros estudos existem que indiciam poder haver alguma influência e/ou relação positiva entre a PD das mães e das filhas. Fazemos referência a dois estudos que consideramos significativos dado que se situam exatamente na faixa etária considerada no nosso estudo: no primeiro a amostra, composta por adolescentes com idades entre os 12 e os 16 anos, os resultados exibiram uma influência significativa das mães no envolvimento desportivo das suas descendentes; no segundo, os resultados são similares em adolescentes com idades compreendidas entre os 11 e 16 anos de idade, onde se verificou que

as raparigas que praticavam desporto estavam em sintonia com as suas mães, uma vez que as segundas também se encontravam mais envolvidas no mundo do desporto (Wold & Andersen, 1992; Deflandre et al., 2001 *cit in* Macedo 2008).

1.3. PD dos pais e dos filhos

A análise dos dados do estudo que a seguir se apresenta centra-se agora na PD da figura paterna e sua relação com a PD dos filhos e das filhas.

É possível verificar, de acordo com os questionários, que quando os pais não tinham qualquer PD, uma percentagem significativa (46,4%) dos filhos também apresentavam indicadores com baixos níveis de PD (nula ou esporádica e uma vez por semana). Não obstante, as percentagens de adolescentes rapazes que praticavam desporto regularmente era elevada (53,6%), mesmo na ausência da prática de desporto por parte dos pais (ver Tabela 5). Quando os pais tinham uma atividade desportiva, mesmo que irregular, uma percentagem muito significativa dos filhos (65,2% nas práticas irregulares e 64,6% nas práticas regulares) também tinham hábitos de PD.

Estatisticamente existiam diferenças significativas ($p < 0.05$) na PD entre os pais e respetivos filhos sendo muito positiva a relação existente entre a PD efetuada pelos pais e pelos filhos do sexo masculino.

Tabela 5 – Relação entre a PD do Pai e dos filhos (♂)

PD (♂)	PD do Pai					
	Não pratica		Prática Irregular		Prática Regular	
	N	% (Pai)	N	% (Pai)	N	% (Pai)
Nula ou Esporádica	40	22,1	31	17,4	18	13,8
1 x p/semana	44	24,3	31	17,4	28	21,5
2 a 3x p/semana	71	39,2	77	43,3	45	34,6
+3x p/semana	26	14,4	39	21,9	39	30,0
$\chi^2_{(6)} = 15,147$ $p = 0,019$						

Os resultados do nosso estudo vão ao encontro de outras investigações onde a PD dos pais tem interferência nos hábitos dos filhos do sexo masculino (Cleland et al., 2005; Raudsepp & Viira, 2000). O estudo realizado por Freedson e Evenson, 1991 também indica a existência de semelhanças

familiares entre os hábitos de PD dos pais e respetivos descendentes, o que pressupõe que filhos de pais ativos tendem a ter padrões similares aos seus progenitores. Essa influência pode dever-se à maior sensibilização por parte dos pais para promover os domínios de desenvolvimento físico dos seus filhos, associando ao prazer e diversão nas PD mas também sentimentos de realização e orientações motivacionais (Côté & Hay, 2002).

Outro facto a destacar pela literatura é que, quando os próprios filhos apresentam rendimentos acima do esperado ou alcançam novos patamares (por exemplo, subida de escalão precocemente), tornando-se talentosos nas suas modalidades, o envolvimento dos pais no desporto tende a aumentar, influenciando assim os níveis de PD dos seus descendentes (Bloom, 1985 *cit in* Gomes, 2010; Snyder & Purdy, 1982). A literatura refere, ainda, o facto de os pais possuírem uma maior influência no domínio técnico, ou seja, das habilidades desportivas e um maior acompanhamento desportivo, o que se associará a melhores resultados por parte dos seus filhos (Hoyle & Leff, 1997). Por outro lado, é importante referir, face ao nível de significância dos nossos resultados, que há estudos que comprovam que não há influência dos pais nos níveis de PD dos respetivos filhos (Wagner et al., 2004; Zakarian et al., 1994). Contudo, esta não pode surgir como uma inferência única já que outros estudos apontam outros indicadores associados à socialização, sendo que os rapazes não são muito abertos no que diz respeito à influência social na adolescência (Mota & Sallis, 2002).

1.4. PD dos pais e filhas

Na análise que relaciona a PD dos pais com a PD das filhas, constatámos que os pais sedentários parece não serem modelo para as filhas, no que respeita aos hábitos de PD: 74% das filhas de pais sem PD, apresentavam níveis regulares de PD (42,2% numa frequência de 2 a 3 vezes e 31,8% mais de 3 vezes por semana), conforme se pode ver na Tabela 6).

Relativamente aos pais referidos como tendo alguma PD (irregulares ou regular) é possível constatar que mais de 70 % das filhas (79,1%, associada a pais com PD irregular e 79,8% em pais com PD regular) tinham práticas regulares.

Estatisticamente, não existiam diferenças significativas ($p>0.05$) na PD entre as próprias pais e respetivos filhos do sexo feminino.

Tabela 6 – Relação entre a PD do Pai e das filhas (♀)

PD (♀)	PD do Pai					
	Não pratica		Prática Irregular		Prática Regular	
	N	% (Pai)	N	% (Pai)	N	% (Pai)
Nula ou Esporádica	26	13,5	20	10,7	8	7,3
1 x p/semana	24	12,5	19	10,2	14	12,8
2 a 3x p/semana	81	42,2	73	39,0	42	38,5
+3x p/semana	61	31,8	75	40,1	45	41,3
$\chi^2_{(6)}=5,829$ $p=0,443$						

Os resultados do nosso estudo confirmam o que a investigação mostra, quando se percebe que nem sempre a PD dos pais tem interferência nos hábitos das filhas do sexo feminino (Duncan et al., 2005; Wagner et al., 2004). Power e Woolger, (1994), confirmam a preponderância da influência positiva do pai sobre a participação em atividades física dos filhos, em detrimento das filhas.

Um facto que poderá contribuir para esta influência negativa do pai sobre os índices físicos das suas filhas, diz respeito ao facto dos pais não terem um papel tão importante no suporte instrumental, bem como no transporte aos locais de prática desportiva das suas filhas (Aaron et al., 1993). Num estudo relacionado com a modalidade desportiva de ténis, as raparigas percebem maior pressão parental, no entanto, não recebem a atenção por parte dos pais no que diz respeito às habilidades técnicas (Hoyle & Leff, 1997). Este facto pode associar-se, como referido anteriormente, aos adolescentes, pois os próprios pais dão mais atenção aos rapazes, uma vez que as características populares assim o indicam, especialmente a fragilidade feminina, ao contrário dos rapazes que possuem uma maior musculatura (Weinberg et al., 2000). Por outro lado, Wagner et al., (2004), revelaram que as filhas adotam comportamentos sedentários, fruto do exemplo dos pais. Este aspeto torna-se importante, uma vez que as filhas tendem a imitar os comportamentos dos próprios pais.

2. Os irmãos

Enquadrando agora os irmãos, verificámos que de uma amostra de 1484 questionários respondidos, cerca de 39,1% não mostravam respostas válidas nas questões relativas às práticas desportivas dos irmãos. Considerando apenas as respostas válidas dadas, 904 questionários, verificamos haver heterogeneidade entre os níveis de PD reportados aos irmãos, sendo que se salienta o facto de mais de metade (55% dos inquiridos) afirmava que os seus irmãos praticavam desporto regularmente. Desta amostra, 29% dos irmãos praticava ocasionalmente desporto e 16% não realizava de todo qualquer prática desportiva (ver Gráfico 4).

Prática Desportiva Irmãos

■ Não pratica ■ Prática Irregular ■ Prática Regular

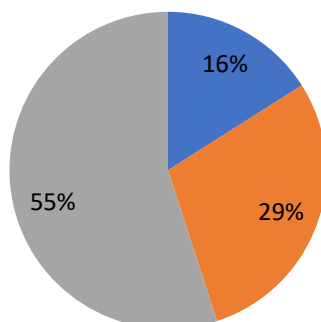


Gráfico 4 - Prática Desportiva Irmãos

Quando consideramos os dados dos irmãos que não praticavam qualquer atividade desportiva, percebemos existir uma tendência para que os adolescentes também não o façam embora não se possa inferir uma influência dado a percentagem dos que praticavam e dos que não praticavam desporto ser muito aproximada (verifique-se p.e. que cerca de 50% de adolescentes inquiridos também não praticavam desporto ou praticavam apenas uma vez por semana), conforme se pode ver na Tabela 7.

Quando os irmãos tinham uma PD, mesmo que irregular, foi possível constatar que mais de metade dos adolescentes (58,6%), também tinha práticas de

desporto regulares, com uma percentagem significativa na PD de duas a três vezes por semana, 39,3%.

Os dados que reportam PD regular por parte dos irmãos demonstraram, igualmente, que mais de metade dos irmãos (63,1%), eram também ativos com uma percentagem muito significativa na frequência de duas a três vezes por semana.

Estatisticamente, não existiam diferenças significativas ($p>0.05$) quando se relacionava as PD dos adolescentes do estudo e seus irmãos, no entanto, observamos uma tendência que indicava que quando os irmãos praticavam desporto com regularidade, os adolescentes da amostra também praticavam desporto com mais frequência.

Tabela 7 – Relação entre a PD dos irmãos e dos adolescentes (♂)

PD (♂)	PD dos irmãos					
	Não pratica		Prática Irregular		Prática Regular	
	N	% (Irmãos)	N	% (Irmãos)	N	% (Irmãos)
Nula ou						
Esporádica	15	27,8	26	19,3	44	16,7
1 x p/semana	12	22,2	30	22,2	53	20,2
2 a 3x p/semana	20	37,0	53	39,3	107	40,7
+3x p/semana	7	13,0	26	19,3	59	22,4
$\chi^2_{(6)}=5,406$ $p=0,493$						

Os resultados da nossa análise quando consideramos a relação entre a prática desportiva das adolescentes com os irmãos são muito aproximados do referido para os adolescentes do sexo masculino. Mesmo quando os irmãos não tinham qualquer PD, mais de metade (69,3%) das adolescentes referiram ter hábitos regulares de PD (39,6% numa frequência de 2 a 3 vezes e 29,7% mais de 3 vezes por semana), conforme se pode ver na Tabela 8.

Na continuidade do acima referido, os dados indicam haver um aumento progressivo na percentagem de adolescentes do sexo feminino que praticavam desporto mais de duas vezes por semana quando os seus irmãos também tinham hábitos de PD (mesmo que irregular). Podemos verificar que 77,3% das adolescentes afirmavam ser fisicamente ativas quando os irmãos praticavam

desporto regularmente, sendo que destas 37,6%, faziam desporto mais de três vezes por semana.

Não obstante esta constatação, estatisticamente, não existiam diferenças significativas ($p>0.05$) na PD entre os irmãos e as adolescentes do nosso estudo.

Tabela 8 – Relação entre a PD dos irmãos e das adolescentes (♀)

PD (♀)	PD dos irmãos					
	Não pratica		Prática Irregular		Prática Regular	
	N	% (Irmãos)	N	% (Irmãos)	N	% (Irmãos)
Nula ou Esporádica	15	16,5	11	8,7	26	11,1
1 x p/semana	13	14,3	18	14,2	27	11,5
2 a 3x p/semana	36	39,6	44	34,6	93	39,7
+3x p/semana	27	29,7	54	42,5	88	37,6
$\chi^2_{(6)}=6,473$ $p=0,372$						

Apesar de os resultados que encontrámos não corroborarem com estudos anteriores (p.e. Vilhjalmsson & Thorlindsson, 1998; Raudsepp & Viira, 2000; Wold & Andersen, 1992 *cit in* Macedo, 2008), que indicam uma relação de influência significativa entre a PD dos irmãos e a dos adolescentes (sexo masculino e feminino), importa referir a tendência apresentada no nosso estudo numa análise percentual. A investigação refere esta relação entre níveis de atividade física de irmãos, ligada a adoção de comportamentos saudáveis por parte dos adolescentes, onde os irmãos mais velhos influenciam os irmãos mais novos. O estudo de Wold e Andersen (1992 *cit in* Macedo, 2008) revela que quando as irmãs mais velhas são mais ativas se verifica uma influência destas nas mais novas aumentando também nestas o nível de atividade física. Numa associação entre a análise efetuada à PD dos irmãos e a análise da PD dos pais (mãe e pai), a investigação refere índices de desporto superiores quando os comportamentos de atividade física são um denominador comum entre os diferentes elementos da família. Os adolescentes do sexo masculino acabam por seguir as rotinas dos pais e dos irmãos mais velhos, enquanto as adolescentes (sexo feminino) assumem como modelos as mães e irmãs velhas. Salienta-se assim a importância dos comportamentos e rotinas de vida do contexto familiar: pais e irmãos com comportamentos sedentários indiciam maior predisposição dos adolescentes terem menor atividade física; pais e

irmãos com práticas desportivas (mesmo que irregulares) servem de modelo e associam-se a uma maior percentagem de adolescentes que têm hábitos de atividade física (Vilhjalmsson & Thorlindsson, 1998; Raudsepp & Viira, 2000; Wold & Andersen, 1992 *cit in* Macedo 2008).

3. Os amigos

Por último analisam-se os níveis de PD dos amigos, como uma variável fundamental do nosso estudo. Mais uma vez, de uma amostra de 1484 amigos, apenas 66,6% exibiram respostas válidas nos inquéritos, o que corresponde a 988 inquéritos considerados nesta análise.

Na análise desta variável, destacamos o facto de uma percentagem muito significativa dos amigos, 73,9%, ser referido como praticando desporto frequentemente (ver Gráfico 5). Sendo o grupo com maior destaque ao nível de práticas desportivas, acaba por ser aquele que terá maior relevância, no nosso estudo, ao considerarmos a influência dos outros significativos junto dos adolescentes.

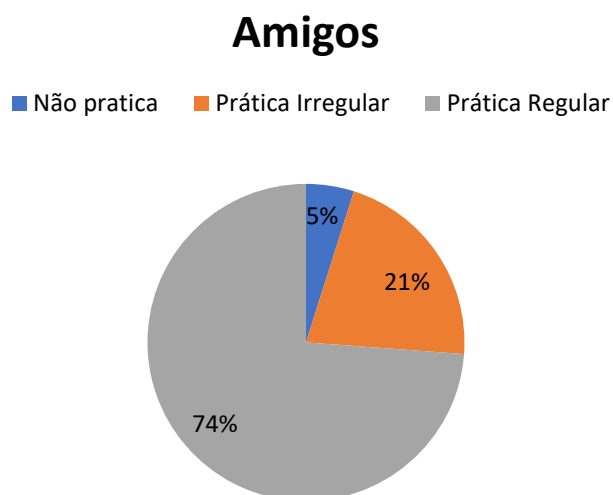


Gráfico 5 - Prática Desportiva Amigos

Assim, neste estudo, verificámos que quando os amigos não realizavam qualquer atividade física, uma percentagem significativa dos adolescentes masculinos também não praticava ou praticava apenas uma vez por semana (61,5%). Da mesma forma, quando os amigos praticavam desporto

regularmente, 64,9% dos adolescentes da nossa amostra tinham práticas desportivas duas ou mais vezes por semana (ver Tabela 9).

Numa outra análise, verificamos que os valores de PD dos adolescentes masculinos eram mais próximos entre a prática e a não prática desportiva quando os amigos tinham práticas desportivas irregulares.

Tabela 9 – Relação entre a PD dos amigos e dos adolescentes (♂)

PD (♂)	PD dos amigos					
	Não pratica		Prática Irregular		Prática Regular	
	N	% (Amigos)	N	% (Amigos)	N	% (Amigos)
Nula ou Esporádica	9	34,6	24	22,9	61	16,5
1 x p/semana	7	26,9	27	25,7	69	18,6
2 a 3x p/semana	7	26,9	38	36,2	163	44,1
+3x p/semana	3	11,5	16	15,2	77	20,8
$\chi^2_{(6)}=12,751$ p=0,047						

Os dados de análise que comparam os amigos com adolescentes do sexo feminino vão ao encontro do referido para os adolescentes do sexo masculino, não havendo indicadores relevantes que justifiquem a discriminação da análise por sexo, contudo, fazemos uma apresentação breve dos resultados dado que a análise estatística por nós efetuada previu esta possibilidade.

Quando os amigos são referidos como não tendo qualquer PD, a percentagem de adolescentes que também não praticava desporto ou praticava apenas uma vez por semana era muito significativa (40,9%), conforme se pode ver na Tabela 10.

A percentagem de prática desportiva das adolescentes ia aumentando à medida que eram associadas práticas desportivas irregulares ou regulares por parte dos amigos. De referir que quando os amigos tinham PD irregulares, 77,5% das adolescentes praticavam desporto mais de duas vezes por semana, sendo que este valor aumentava para 81,4% de adolescentes que praticavam mais de duas vezes por semana quando os amigos tinham uma PD regular.

Estatisticamente, foi possível verificarmos existirem diferenças significativas ($p<0.05$) na análise da relação entre a PD dos adolescentes (masculinos e

femininos) e seus amigos, sendo que estes têm influencia substancial na PD dos adolescentes que integram a amostra.

Tabela 10 – Relação entre a PD dos amigos e das adolescentes (♀)

PD (♂)	PD dos amigos					
	Não pratica		Prática Irregular		Prática Regular	
	N	% (Amigos)	N	% (Amigos)	N	% (Amigos)
Nula ou Esporádica	6	27,3	16	15,2	33	9,2
1 x p/semana	3	13,6	14	13,3	34	9,4
2 a 3x p/semana	11	50,0	45	42,9	139	38,6
+3x p/semana	2	9,1	30	28,6	154	42,8
$\chi^2_{(6)}=19,598$ p=0,003						

Os resultados que encontramos, confirmam o que a investigação refere: a participação dos amigos em atividades físicas e desportivas tem uma influência substancial nos níveis de PD por parte dos adolescentes (Mota & Sallis, 2002, Schofield et al., 2007). No decorrer da adolescência, a maior parte do tempo despendido ocorre em função dos pares, fruto da socialização formada e dos espaços/contextos de proximidade, p.e. na escola, onde há acesso a instalações desportivas, bem como aulas de Educação Física (Matos et al., 2002; Duncan et al., 2007). A investigação aponta como um dos motivos para esta influência, a importância que o grupo de pares assume na vida dos adolescentes: são os pares que definem o mundo social dos adolescentes pois é com eles que passam a maior parte do seu tempo (Mota & Sallis, 2002). Da mesma forma, o facto de o grupo de pares/amigos ter características similares como idade, sexo e interesses pessoais, que predispõem para a prática desportiva, torna este grupo para além de amigos, parceiros no desporto (Andersen & Wold, 1992 *cit in* Mota & Sallis, 2002; Moreira & Sá, 2000). Na continuidade da afirmação anterior, Hendry e colaboradores (1993, *cit in* Mota & Sallis, 2002) sustentam a opinião de que os adolescentes procuram mais os amigos para as práticas desportivas do que qualquer grupo, incluindo os próprios familiares. Neste estudo, uma amostra de adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos, o autor constatou que cerca de 75% dos adolescentes rapazes e mais de três quartos de ambos os sexos,

praticavam desportos de competição e de recreação devido às práticas dos amigos.

De referir que, da mesma forma que os amigos funcionam como modelo promotor de atividade física, podem ter uma influência contrária e serem exemplos de sedentarismo (Mota & Sallis, 2002).

6. Conclusões e Sugestões

Na realização deste estudo procurámos analisar as relações existentes entre as práticas desportivas dos adolescentes e a dos outros significativos (pais, irmãos e amigos), considerando a diferenciação da nossa amostra em função do sexo e da idade.

Os dados revelam diferenças significativas na participação desportiva quando consideramos o fator sexo, sendo que adolescentes do sexo masculino tinham maior frequência de atividades desportivas. Neste sentido devem-se desenvolver esforços adicionais para fornecer um suporte e uma assistência mais importante aos elementos do sexo feminino, garantindo uma maior imparcialidade a partir da qual as crianças e jovens de ambos os sexos sejam encorajados a ser ativos. Particular atenção deve ser dada a partir da infância, englobando aqui também os sujeitos do sexo masculino, numa perspetiva a longo prazo de adoção de um estilo de vida ativo.

A idade parece ser um indicador relevante na prática desportiva, nomeadamente nos adolescentes, assim a identificação de comportamentos sedentários, bem como a implementação de programas e atividades extracurriculares que valorizem os tempos livres, pós-escolar e de fim de semana podem constituir-se como medidas preventivas favorecedoras de uma estimulação para a adesão de estilos de vida ativos.

As evidências da literatura não são consensuais quanto à associação entre os hábitos de prática desportiva dos pais e das mães em relação às PD dos seus descendentes. Existem, no entanto, informações reveladoras da importância do apoio parental em relação às escolhas da vida dos seus filhos. Este apoio à adesão das PD, traduz-se pelo encorajamento direto, quer particularmente,

pelo apoio material, apoio social e disponibilidade pessoal para facilitar a acessibilidade a essas mesmas práticas.

Por outro lado, os pares exercem uma preponderância na adesão à prática desportiva que deverá ser tida em consideração, particularmente durante a adolescência, situação que ficou também demonstrada neste estudo, tal a associação positiva que encontramos entre a prática dos adolescentes (dos dois sexos) e dos seus amigos.

Tendo em conta estas conclusões, entendemos que, mais estudos acerca destas temáticas, são necessários. Futuros estudos deverão também procurar incluir mais variáveis, relacionando a influência parental e dos pares, não só com a prática desportiva dos seus descendentes e amigos, mas também com outras dimensões psicológicas (por exemplo na orientação motivacional) e com diferentes variáveis do rendimento (por exemplo no sucesso da competição, aprimoramento das técnicas e/ou continuidade/abandono no desporto).

Parece-nos, ainda, fundamental a inclusão destas temáticas na formação inicial e contínua de monitores, professores de educação física e treinadores com a finalidade de desenvolver a dimensão do desporto, enquanto promotor de estilos de vida saudáveis.

Por fim, entendemos que deviam ser promovidos mais projetos de investigação, e se possível de investigação-ação, que envolvessem as famílias e o contexto de vida dos adolescentes pois percebeu-se também neste estudo, como em muitos outros que apresentamos ao longo desta dissertação, a associação positiva que existe, de uma maneira geral, entre a prática desportiva dos adolescentes e dos outros significativos.

7. Referencias Bibliográficas

- Aaron, D. J.; Kriska, A. M.; Dearwater, S. R.; Anderson, R. L.; Olsen, T. L.; Cauley, J. A.; & Laporte, R. E. (1993). The epidemiology of leisure physical activity in an adolescent population. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 25(7), 847-853.
- ACSM. (2015), *Physical activity in children and adolescents*.
- Almeida, L. & Freire, T. (2000). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. Braga: Psiquilíbrios.
- Assis, S.; Avanci, J.; Silva, C.; Malaquias, J.; Santos, N. & Oliveira, R. (2003). A representação social do ser adolescente: um passo decisivo na promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 8(3), 669-680.
- Baker, C. W.; Little, T. D.; & Brownell, K. (2003). Predicting adolescent eating and activity behaviors: the role of social norms and personal agency. *Health Psychology*, 22(2) 189–198.
- Baltes, P. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Developmental psychology*, 23, 611-626
- Beets, M. W.; Pitetti, K. H.; & Forlwa, L. (2007). The role of self-efficacy and referent specific social support in promoting rural adolescent girls' physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 31(3) 227–237.
- Beets, M. W.; Vogel, R.; Forlaw, L.; Pitetti, K. H.; & Cardinal, B. J. (2006). Social support and youth physical activity: the role of provider and type. *American Journal of Health Behavior*, 30(3) 278–289.
- Boiché, J.; & Sarrazin, P. (2009). Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 9-16.
- Bouchard, C.; Shepard, R.; Stephens, T. (1990). Exercise, Fitness in Health. The consensus statement. Champaign, *Human Kinectics*, 3-28.
- Brook, C. (1989). *Adolescência*. Livraria Almedina Coimbra

- Brustad, R. J. (1992). Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14 (1), 59-77.
- Campos, B. (1991). *Educação e Desenvolvimento Pessoal e Social*. Porto: Afrontamento
- Cavill, N.; Kahlmeier, S.; & Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: Evidence for action*. Denmark: World Health Organization.
- CDC (1991), *Preventing lead poisoning in young children: a statement by the Centers for Disease Control*. Atlanta, GA: US. Department of Health and Human Services. Disponível em: <https://www.cdc.gov/nceh/lead/publications/books/plpyc/contents.htm> .
- CDC (1992). *Physical activity and health-adolescents and young adults: The report of the surgeon general*. Disponível em: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/adoles.pdf>
- CDC (1994a), Health risk behaviors among adolescents who do and not attend school- United States 1992, *Morbidity and Mortality Weekly Report* 43 (8), 129-152.
- Cleland, V.; Venn, A.; Fryer, J.; Dwyer, T.; & Blizzard, L.(2005). Exercise is associated with Australian children's extracurricular sports participation and cardiorespiratory fitness: a cross-sectional study. *International Journal Behavior Nutrition and Physical Activity* 2:3 1-9.
- Coimbra, C.; Bocco, F.; & Nascimento, M. (2005). Subvertendo o conceito de adolescência. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 57(1), 2-11.
- Coimbra, J (1991). *Estratégias cognitivo-desenvolvimentais em consulta psicológica interpessoal*. Prova complementar para efeitos de apresentação de provas de Doutoramento (policopiado). Porto: FPCE-UP
- Conselho da Europa (1995). *The significance of sport for society – Health, socialisation, economy*. Committee for the Development of Sport (CDDS). Holanda.
- Correia, T. (2013). *Níveis de atividade física em adolescentes: A influência dos amigos*. Dissertação de Mestrado em Exercício e Saúde publicada, Instituto Politécnico de Bragança: Escola Superior de Educação, Bragança.

- Côrte-Real, N., Balaguer, I., & Fonseca, A. (2004). *Inventário de comportamentos relacionados com a saúde dos adolescentes*. Gabinete de Psicologia do Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Côrte-Real, N., Balaguer, I., Dias, C., Corredeira, R. & Fonseca, A. (2008). Atividade física, prática desportiva, consumo de alimentos, de tabaco e de álcool dos adolescentes portugueses. *Saúde dos adolescentes*, 26(2), 17-25.
- Côté, J.; & Hay, J. (2002). Family influences on youth sport performance and participation. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (p.503-519). Boston: Allyn and Bacon.
- Coutinho, L. G. (2005). A adolescência na contemporaneidade: ideal cultural ou sintoma social. *Pulsional Revista de Psicanálise*, 17(181), 13-19.
- Cox, A.; Duncheon, N.; & McDavid, L. (2009). Peers and teachers as sources of relatedness perceptions, motivation, and affective responses in physical education. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 80(4) 765–773.
- Currie, C.; Hurrelmann, K.; Settertobulte, W.; Smith, R.; & Todd, J. (2000). *Health and health behavior among young people health behavior in school-aged children: a WHO cross-national study (HBSC) International report*. Copenhagen: World Health Organization.
- Dempsey, J. M.; Kimiecik, J. C. & Horn, T. S. (1993). Parental Influence on Children's Moderate to Vigorous Physical Activity Participation: An Expectancy-Value Approach. *Pediatric Exercise Science*, 5, 151 -1 67
- DGS (2016). *Plano Nacional de Saúde e Estratégias Locais de Saúde*, Portugal.
- DiClemente, R.; Wingood, G.; Crosby, R.; Sionean, C.; Cobb, B.; Harrington, K.; Davies, S.; Hook, E.; & Kim, Oh. (2001). Parental Monitoring: Association With Adolescents' Risk Behaviors. *Pediatrics*, 107(6), 1363-1368.
- Duncan, S. C.; Duncan, T. E.; & Strycker, L. A. (2005). Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychology*, 24 (1) 3–10.
- Duncan, S. C.; Duncan, T. E.; Strycker, L. A.; & Chaumeton, N. R. (2007). A cohort-sequential latent growth model of physical activity from ages 12–17 years. *Annals of Behavioral Medicine*, 33 (1) 80–89.

- Edwardson, C. L.; & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: a systematic review. *Psychology of Sport & Exercise*, 11, 522–535.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Nova Iorque: Norton.
- Erikson, E. (1976). *Identidade, juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Esmanhoto, C. B.; & Souza, M. (2010). Transgressões e Adolescência: Individualismo, Autonomia e Representações Identitárias. *Psicologia, Ciência e Formação* 30(4), 824-839.
- Faith, M. S.; Leone, M. A.; Ayers, T. S.; Moonseong, H.; & Pietrobelli, A. (2002). Weight criticism during physical activity, coping skills, and reported physical activity in children. *Pediatrics*, 110, 1–8.
- Ferreira, M e Lopes, R (1999). *Desporto- Ensino Secundário*, Areal Editores.
- Fitzgerald, A.; Fitzgerald, N.; & Aherne, C. (2012). Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *Journal of Adolescence* 35, 941-958.
- Freedson, P. & Evenson, S. (1991). Familial aggregation in physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(4): 384-389.
- Freud, A. (1958). Adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 13, 255-278
- Gomes, A. (2010). Influência Parental no desporto: a percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia Campinas* 27(4) 491-503
- Gomez, J. E.; McCullough, G. W.; Selva, M. & Sallis, J. F. (2002). Predictors of change in adolescent physical activity from middle school to high school: project P.A.C.T. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 36 (5) Suplm.
- Gould, D.; Eklund, R.; Petlichkoff, L.; Peterson, K.; & Bump, L.(1991). Psychological predictors of state anxiety and performance in age-group wrestlers. *Pediatric Exercise Science*, 3 (3) 198-208.
- Gould, D.; Wilson, C.; Tuffey, S.; & Lochbaum, M. (1993), Stress and the young athlete: the child's perspective. *Pediatric Exercise Science*, 5 (3), 286-297.
- Haller, A.; & Woelfel, J. (1971). Significat others, the self-reflexive act and the attitude formation process. *American Sociological review* 36, 74-87
- Haller, A.; Woelfel, J.; & Fink, E. (1969) *The Wisconsin Significant Other Battery: Construction, validation, and reliability tests of questionnaire instruments to identify 'Significant Others' and measure their educational*

and occupational expectations for high school youth. Madison: University of Wisconsin, Final Report to U.S. Office of Education, Project No. 5-1170 (mimeographed).

- Holt, N.; Tamminen, K.; Black, D.; Sehn, Z.; & Wall, M. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 663-685.
- Hoyle, R. H., & Leff, S. S. (1997). The role of parental involvement in youth sport participation and performance. *Adolescence*, 32 (125), 233-243.
- Janssen, I.; & LeBlanc, A. G. (2010), Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7(40), 1-16.
- Kanters, M. A.; & Casper, J. (2008). Supported or pressured? An examination of agreement among parent's and children on parent's role in youth sports. *Journal of Sport Behavior*, 31 (1), 64-80.
- Kim, I.; Zane N.; & Hong, S. (2002). Protective factors against substance use among asian american youth: A test of the peer cluster theory. *Journal of Community Psychology*, 30(5), 565-58
- Kobus, K. (2003). Peers and adolescent smoking. *Addiction*, 98, 37–55.
- Kroeger, J. (1989). *Identity in Adolescence. The balance between self and other*. Londres: Routledge.
- Lerner, R., M., e Galambos, N., L. (1998). Adolescent development: Challenges and opportunities for research, programs, and policies. *Annual Review of Psychology*. Retirado de www.findarticles.com
- Levinson, R.; Powell, B.; & Steelma, L. C. (1986) Social Location, Significant Others and Body Image Among Adolescents. *Social Psychology Quarterly* 49(4) 330-33
- Lopes, V.; Maia, J.; Oliveira, M.; Seabra, A.; & Garganta, R. (2003). Caracterização da atividade física habitual em adolescentes de ambos os sexos através de acelerometria e pedometria caracterização da atividade física habitual em adolescentes de ambos os sexos através de acelerometria e pedometria. *Revista Paulista de Educação Física*, 17(1), 51-63.

- Macedo, V. (2008). *A influência de fatores demográficos e socioculturais nos níveis de atividade física. Um estudo em jovens do 3º ciclo do ensino básico do concelho de Matosinhos*. Monografia de Seminário em Desporto e Educação Física publicada, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- MacKey, E. R., & La Greca, A. M. (2007). Adolescents' eating, exercise, and weight control behaviors: does peer crowd affiliation play a role? *Journal of Pediatric Psychology*, 32(1) 13–23.
- Maggs, J.; Schulenberg, J.; & Hurrelman, K. (1997). Developmental transitions during adolescence: Health promotions implications . In J. Schulenberg, J. L. Maggs & K. Hurrelman (Eds.), *Health risks and developmental transitions during adolescence* (pp. 522-546). Cambridge: Cambridge University Press.
- Mahoney, M.; & Patterson, K. (1992). Changing theories of change: Recent developments in counselling. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counselling psychology* , (pp. 665-689). Nova Iorque : Wiley.
- Matos, M.; Carvalho, S.; & Diniz, J. (2002). Fatores associados à prática da atividade física nos adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 1(20), 57-66.
- Matos, M.; Carvalhosa, S. F.; & Diniz, J. A. (2001). *Actividade física e prática desportiva nos jovens portugueses. Tema 4* (1). Estudo realizado em funcionamento pela Faculdade da Motricidade Humana, Programa de Educação Para Todos e o Gabinete de Prevenção da Toxicodependência da Câmara Municipal de Lisboa.
- Menezes, I. (1990). Desenvolvimento no contexto familiar . In B. P. Campos (Ed.), *Psicologia do desenvolvimento e educação de jovens*. Lisboa : Universidade Aberta.
- Menezes, I. (2005). O Desenvolvimento Psicossocial na Adolescência: Mudanças na Definição de si Próprio, nas Relações com os Outros e na Participação Social e Cívica. In Publicação em Livro *Psicologia da Educação: temas de Desenvolvimento, Aprendizagem e Ensino*. 93-117 ISBN 972-708-830-9
- Michael, K.; & Ben-Zur, H. (2007). Risk-taking among adolescents: Associations with social and affective factors. *Journal of Adolescence*, 30(18), 17–31.

- Moreira e Sá, M. (2000): *Transmissibilidade nos hábitos de Actividade Física. Um estudo em alunos do sexo masculino do 10º ao 12º ano de escolaridade*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP. Porto.
- Moreira, J. M. (2006). *Investigação quantitativa: Fundamentos e Práticas* In. J. A. Lima & J. A. Pacheco (Org.). Fazer Investigação. Contributos para a elaboração de dissertações e teses. Porto: Porto Editora. 41-84.
- Mota, J., & Sallis, J. (2002). *Atividade Física e Saúde: Fatores de influência nas crianças e nos adolescentes*. Porto: Campo de Letras.
- O'Connor, T.; Jago, R.; & Baranowski, T. (2009), Engaging Parents to Increase Youth Physical Activity a Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine* 37(2), 141–149.
- Ogden, J. (2000). *Health Psychology a Textbook*. Open University Press Buckingham · Philadelphia.
- Orford, J. (1992). *Community psychology. Theory and practice*. Chichester: Wiley
- Paffenbarger, R.; & Lee, I. (1996). Physical activity and fitness for health and longevity. *Research Quarterly for Exercise and Sports*, 67 (suppl. 3): S11-S28.
- Papalia, D. E.; Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2001). *O Mundo da Criança*, Editora McGraw- Hill de Portugal.
- Pate, R. R.; Heath, G. W.; Dowda, D. & Trost, S. G. (1996), Associations between Physical Activity and Other Health Behaviors in a Representative Sample of US Adolescents. *American Journal of Public Health* 86(11) 1577-1581
- Perkins, D.; Jacobs, J.; Barber, B.; & Eccles, J. (2004). Childhood and Adolescent Sports participation as predictors of participation in sports and physical fitness activities during young adulthood. *Youth & Society*, 35(4), 495-520.
- Power, T. G.; & Woolger, C. (1994). Parenting Practices and Age-Group Swimming: A Correlational Study. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 65(1) 59-66
- Prinstein, M., Boergers, J., & Spirito, A. (2001). Adolescents' and their friends' health-risk behaviour: factors that alter or add to peer influence. *Journal of Pediatric Psychology*, 26(5), 287-298.

- Quivy, R.; & Campenhoudt, L. V. (1995). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Editora Gradiva.
- Raudsepp L.; & Viira, R. (2000). Sociocultural correlates of physical activity in adolescents. *Pediatric Exercise Science* 12 51-60.
- Raudsepp, L.; & Viira R. (2000). Influence of parents' and siblings' physical activity on activity levels of adolescents. *European Journal of Physical Education* 5, 169-178.
- Relatório HBSC (2014), *Health Behaviour in School- Aged Children- A saúde dos adolescentes Portugueses em tempo de recessão*
- Sallis, J.; & Owen, N. (1999). *Physical Activity & Behavioral Medicine*. Sage Publications.
- Sallis, J.F. (2000). Age related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9): 1598- 1600.
- Scheerder, J.; Thomas, M.; Vanreusel, B.; Lefevre, J.; Renson, R.; & Eynde, B. (2006). Sport participation among females from adolescence to adulthood- A longitudinal study. *International Review for the Sociology of Sport*, 41(3-4), 413-430.
- Schenker, M.; & Minayo, M. (2005). Factores de risco e de protecção para o uso de drogas na adolescência. *Ciência e Saúde Colectiva*, 10 (3), 707-717.
- Schofield L.; Mummery W. K.; Schofield, G.; & Hopkins,W. (2007) The association of objectively determined physical activity behavior among adolescent female friends. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 78 (2): 9-15.
- Seabra, A. F. (2007). *Níveis de atividade física e prática desportiva. Um estudo epidemiológico em crianças, jovens e famílias nucleares*. Doutouramento no ramo das Ciências do Desporto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto.
- Seabra, A. F.; Mendonça, D. M.; Thomis, M. A.; Anjos, L. A.; & Maia, J. R. (2008). Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 24(4), 721-736.

- Serapioni, M. (2000). Métodos qualitativos e quantitativos na pesquisa social em saúde: algumas estratégias para a integração. *Ciências da Saúde Colectiva*, 5(1), 187-192. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7089.pdf>
- Simões, M. (2007). *Comportamentos de Risco na Adolescência*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Skinner, E.; & Zimmer-Gembeck, M. (2016). *The Development of Coping: Stress, Neurophysiology, Social Relationships, and Resilience During Childhood and Adolescence*. Springer
- Snyder, E.; & Purdy, D. (1982). Socialization into sport: parent and child reverse and reciprocal effects. *Research Quarterly in Exercise and Sport*, 53 (3), 263-266
- Soares, I. (2007) *Relações de Vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e avaliação*. Braga: Psiquilíbrios.
- Springer, A. E.; Kelder, S. H.; & Hoelscher, D. M. (2006). Social support, physical activity, and sedentary behavior among 6th-grade girls: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(8) 1–10.
- Sprinthall, N., & Collins, W. (2003). *Psicologia do Adolescente*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Sprinthall, N.; & Collins, W. (1994). *Psicologia do adolescente . Uma abordagem desenvolvimentista*. Lisboa: Gulbenkian.
- Steinberg, L. (1990). Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship. In S. Feldman and G. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (Pp. 255-276). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Steinberg, L. (1998). Adolescence. *Gale Encyclopedia of Childhood and Adolescence*. Retirado de www.findarticles.com
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent and adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-20.
- Steinberg, L.; & Morris, A. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83-110.

- Storch, E. A.; Milsom, V. A.; DeBraganza, N.; Levin, A. B.; Geffken, G. R.; Silverstein, J. H. (2007). Peer Victimization, Psychosocial Adjustment, and Physical Activity in Overweight and At-Risk-For-Overweight Youth. *Journal of Pediatric Psychology* 32(1) 80–89.
- Stuntz, C. P.; & Weiss, M. R. (2009). Achievement goal orientations and motivational outcomes in youth sport: the role of social orientations. *Psychology of Sport & Exercise*, 10, 255–262.
- Surís J.; & Parera N. (2005). Don't stop, don't stop: physical activity and adolescence. *Int J Adolesc Med Health* 17(1), 67-80.
- Tammelin, T.; Nayha, S.; Hills, A. P.; Jarvelin, M. R. (2003) Adolescent participation in sports and adult physical activity. *Am J Prev Med* 24(1) 22-28.
- Taylor, W. C.; Sallis, J.F.; Dowda, M.; Freedson, P.S.; Eason, K.; Pate, R.R. (2002). Activity patterns and correlates among youth. Differences by weight status, *Pediatric Exercise Science* 14, 418-431.
- Telama, R.; Leskinen, E.; & Yang, X. (1996). Stability of habitual physical activity and sport participation: a longitudinal tracking study. *Scand J Med Sci Sports* 6 371-378.
- TRB- Institute of Medicine (2005). *Does the Built Environment Influence Physical Activity? Examining The Evidence*.
- Trost, S.G.; Pate, R.R.; Sallis, J.F.; Freedson, P.S.; Taylor, W.C.; Dowda, M.; Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Madison, 34(2):350-355.
- Tuckman, B. W. (2000). *Manual de Investigação em Educação*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Ullrich-French, S.; & Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport & Exercise*, 10, 87–95.
- UNICEF (1985). *Mandato da UNICEF sobre a Convenção dos direitos da criança*.
- UNICEF (2011), *Situação Mundial da Infância e Adolescência uma fase de oportunidades*.

- Van Wells, F.; ter Bogt, T.; & Raaijmakers, Q. (2002). Changes in the parental bond and well-being of adolescents and young adults. *Adolescence*, 37 (146), 317-333.
- Vasconcelos, M, A, N (2001), *Níveis de Atividade Física e Prática Desportiva de crianças e jovens dos dois sexos dos 10 aos 19 anos de idade*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto, Área de Especialização de Desporto de Recreação e Lazer publicada, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto.
- Veloso, S, M (2005), *Determinantes da Atividade Física dos Adolescentes: Estudo de uma População Escolar do Concelho de Oeiras*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Desportiva publicada, Universidade do Minho, Instituto de Educação e Psicologia, Braga.
- Vilhjalmsson, R.; & Kristjansdottir, G. (2003). Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport. *Soc Sci Med* 2003; 56,363-74.
- Vilhjalmsson, R.; & Thorlindsson, T. (1998). Factors related to physical activity: a study of adolescents. *Soc Sci Med* 47 (5), 665-675.
- Wagner, A.; Klein-Platat, C.; Arveiler, D.; Haan, M.; Shlienger, J.; & Simon, C. (2004). Parent-child physical activity relationships in 12-year old French students do not depend on family socioeconomic status. *Diabetes Metab* 30, 359-366.
- Weinberg, R.; Tenenbaum, G.; McKenzie, A.; Jackson, S.; Arishel, M.; Grove, R.; & Fogarty, G. (2000). Motivation for Youth Participation in Sport and Physical Activity: Relationships to Culture, Self-Reported Activity Levels, and Gender. *International Journal of. Sports Psychology* 31: 321-346
- WHOQOL. (1997). *Measuring Quality of Life*. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. World Health Organization.
- Zakarian, J. M.; Hovell, M. F.; Hofstetter, C. R.; Sallis, J. F.; & Keating, K. J. (1994) Correlates of vigorous exercise in a predominantly low SES and minority high school population. *Prev Med* 23, 314-321.